حکومەتا هەرێما کوردستانێ – عیراق
وەزارەتا پەروەردێ
رێڤەبەریا گشتی یا پرۆگرام و چاپەمەنییا

پەروەردەیا وەرزشی

بۆ پۆلا یازدێ ئامادەیی

لیژنەیا ئامادەکرنێ

عثمان غریب فرج — سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی
صدیق اسماعیل باپیر — سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی
خلیل اسماعیل کریم — سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ خانە نشینکراو
فرهاد احمد محمد جاف — سەرپەرشتیارێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی
احمد مجید ابراهیم — مامۆستایێ پسپۆرێ پەروەردا وەرزشی

هاتییە کرما نجیکرن ژ لایێ

جمال طیب عبدالرحمن — بهزاد غفار حفظ الله
سفر محمد محمد — نهاد ابراهیم رشید
سمیر محمد علي — حکیم حسین یوسف
محمد نبي صالح

پێداچوونا زمانی
محمد عبدالله أحمد

پێداچوونا زانستی
سمیر عبدالعزیز حجي

چاپا سێیێ — ٢٧١٥ کوردی — ٢٠١٥ زایینی — ١٤٣٦ مشەختی

بەشێ ئێکێ

پوختەیەك ژ یاسایان

یارییێن گورەپان ومەیدان (العاب الساحة والميدان)

Track and field

پێشەکی

بێگومان ژلایێ هەر کەسەکی ڤە یا ئاشکرایە کو یارییێت گورەپان و مەیدانێ ب بووکا یاریان (عروسة الألعاب) دهێتە نیاسین و ل رێزبەندا دووێ دهێت پشتی یاریا تەپاپێی ژ لایێ پشتەڤان وبینەرانڤە لەوما پێدڤیە لسەر هەر وەلاتەکی پویتە پێدانەکا گرنگ بدەنە یارییێت گورەپان ومێدانێ ژبۆ هندێ ناڤ وئالایێ ووی وەلاتی ب جیهانێ بدەنە نیاسین لدەمێ ئەنجامدانا یارییێت ئۆلمپی ژڤی لایڤە ئەم داخازکەین ژ حکومەتا هەرێما کوردستانێ پویتە پێدانەکا زێدە ب ڤێ یاریێ بدەت یانکو گورەپان ومەیدان ژبو هندێ ئەم وەك وەلاتێت جیهانێ وەرزشڤانێن مە بەشداریێ دیارییێت ئۆلمبیادا بکەن و ئالایێ کوردستانێ بلند بکەن دناڤ ئالاییێت وەلاتێت دی دا. پێگومان ئەڤە ژی پێدڤی ب یاریگەهێت تایبەت هەیە بڤێ یارییێڤە هەروەسا دابینکرنا گەلو پەلێت تایبەت ب یاریا گورەپان ومەیدان ڤە.

وهیڤیدراین ئەڤ پەرتووکە خزمەتەکێ ب قوتابی ومامۆستاییێت پەروەردا وەرزشی بگەهیت، ب تایبەت ئەوێت دبوارێ گورەپان وەیدانێ داکار دکەن، پێگومان ئەڤ پەرتووکە ژلایێ زمانی ڤە یا بێ کێم وکاسی نینە لەوما داخازا لێ بورینێ دکەین ژ هەر کێم وکاسیەکێ. دگەل رێزگرتنێ ...

مێژوویا یارییێن گۆرەپان و مەیدانیێ

یارییێن گۆرەپان ومەیدانیێ ئێکە ژ جالاکییێن وەرزشی یێن کەڤن وجالاکییێت لەشی دگەل ژیانا مرۆڤی دەستپێ کریە.

چونکی ل چەرەخێت کەڤندا گەلەك یا گرنگ بوو. لەوما مرۆڤ هەردەم یێ ئامادەبوو ژبۆ بەرهنگاری کرنێ ژ گیانەوەران بۆ مانێ دژیانێ دا دشکەفت وچولاندا دژیان بسەرچیا و گرو نهالا دکەڤتن ودهاتنە خارێ بۆ دەشت و نهالان، بەر چەکێ وان یێ سەرەکی بوو.

ئەڤان هەمیان وەل مروڤی دکر لەشەکێ بهێز هەبیت، وریڤە چوونکا بلەز ژ بو بسوناهی بشێت نێچری بکەت وبشێت رمێ بهێز پاڤێژت وخۆ دسەر چووك چالان را پاڤێت وئەڤ دیاردە ژ بچووکیێ د ژیانا مرۆڤی دا ڕویدانیە، و ژ دەستپێکێ دروست بووینە وەك رێڤەچوون وغاردان وهاڤێتن وبازدان. بەلێ بێ ڕێنما و یاسا، ئەڤە وێ چەندێ دگەهینیت گورەپان ومەیدانێ مێژویەکا گەلەك کەڤن یاهەی دگەل دروست بوونا مرۆڤی دەستپێکری یە وئەڤ یارییە دگەل دەمی پێشکەفتی یە وهەڤرکی لسەر هاتیە کرن.

ویاسا وڕێنما بۆ هاتینە دانان وهندەك ژ ڤان یاریان چوونە دناڤ خولا ئێکی یا ئولمپیاتا دا یێت کەڤن سالا ٧٧٦ پ.ز ژبەر پێشکەفتنا مرۆڤی وبدەستڤەئینانا تەکنولوجا نوی لەوما وگوەپان ومەیدانێ ژی پێشکەفتن بخۆڤە دیتیە. چونکە باوەر ناکەی درێژیا ١٠٠م بهێتە برین دماوێ ٩.٣٥ چرکان دا و ٩م زێدەتر بری بن د (١) چرکا دا و پارسەنگێ ٧.٢٦٠ کگم زێدەتر ژ ٢٣م پاڤێت. ئەڤە هەمی ژبەر پێشکەفتنا زانستی وبەرز بوونا ئاستێ شیانێت جەستەیی لەشی.

گۆرەپان و مەیدان

Track and field

یاریێن گورەپان ومەیدانێ دبنە دوو بەشێت سەرەکی:

١- گۆرەپان : Track . ئەڤە هەمی غاردانا بخۆڤە دگریت کو سێ جۆرێت غاردانێ هەنە.

أ- غاردانا دووراتیێن کورت: کو پێك دهێت ژڤان غاردانان.

١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ١٠٠م بەربەست بۆ ژنان، ١١٠م بەربەست بۆ وەلامان، ٤× ١٠٠م پۆستە،

٤٠٠م بەربەست بۆ زەلامان و ژنان.

ب- غاردانا دووراتییێت ناڤنجی: کو پێك دهێت ژ ڤان غاردانان. ٨٠٠م، ١٥٠٠م، ٤×٤٠٠م پۆستە

ج- غاردانێت دووراتییێت درێژ: ئەڤان غاردانان بخۆڤە دگریت.

٣٠٠٠م، ٥٠٠٠م، ٣٠٠٠م بەربەست (الحواجز)، ١٠٠٠٠م

غاردانێن دەوروبەرا (الضاحية)، غاردانا ٤٢,١٩٥ کم (ماراسۆن)

٢- مەیدان : field : دبیتە دووبەش.

أ- هاڤێتن (الرمی) دبیتە چار بەش:

- پالدان پارسەنگی (قذف الثقل): Shot put
- هاڤێتنا رمێ (رمي الرمح): Throwing the discus
- هاڤێتنا تلپی (رمي القرص): Throwing the javelin
- هاڤێتنا چەکوچی (رمي المطرقة): Throwing the hammer

ب- خۆهاڤێتن (القفز) دبیتە چار بەش:

- ئێك گاڤی (الوثب العريض): Long jump
- سێ گاڤ (الوثب الثلاثي): Triple jump
- خۆهاڤێتنا بلند (القفز العالي): High jump
- خۆهاڤیتنا ب داری (القفز بالعصا): Pole vault

گۆرەپان Track

- غاردانێن مەودایێن كـــورت
- غاردانێن مەودایێن ناڤنجی
- غاردانێن مەودایێن درێـــژ

غاردانێن دووریا کورت

غاردانێن دووریا کورت پێدڤی بجهـ ئینانا چەند پێنگاڤان هەیە:

– دەستپێك (البداية) Start: دەستپێکا غاردانا دبیتە دووبەش:

١- دەستپێك ژ ڕونشتنێ

٢- دەستپێك ژ ڕاوەستانێ

١- دەستپێك ژ ڕونشتنێ (البداية من الجلوس): دەستپێکا هەر غاردانەکێ گەلەك یا گرنگە ئەم نەشێین ژ پشت گوهـ پاڤێین. دەست پێکا غاردانێ ژ دوو نیشانان دەست پێ دکەت دکەڤیتە پشت هێلا دەست پێکێ (خط البداية) یاریزان بزوری (اجباري) پالپشتا (المسند) بکار دینن، دغاردانێت دوویرێت کورت دا پێدڤیە ئەو پالپشت گوشەکێ دگەل عەردی درست بکەت، پێدڤیە نیشانا پێشیێ دووماهیکا وی یا خاربت بۆ درست کرنا گوشەیەکا (٤٥°) دگەل ئاستێ عەردی ونیشانا دووێ ئەوا دکەڤیتە پشت نیشانا ئێکی پێدڤیە خاریا گۆشی (٩٠°) بیت بنێرەووێنێ ژمارە (١):

وێنێ ژمارە (١) پالپشت (مسند)

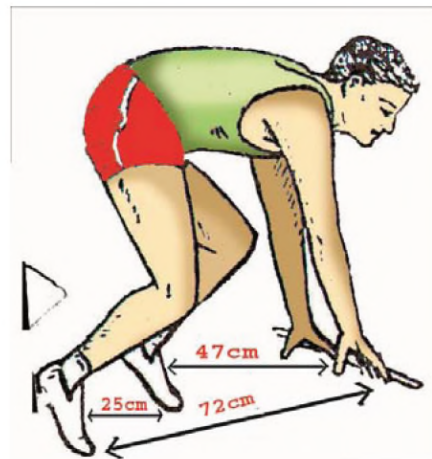
و دەستپێك ژ ڕونشتنێ دبنە سێ بەش:

أ- دەسپێکێن کورت: Bunch start

ب- دەستپێکێن ناڤنجی: Mediam start

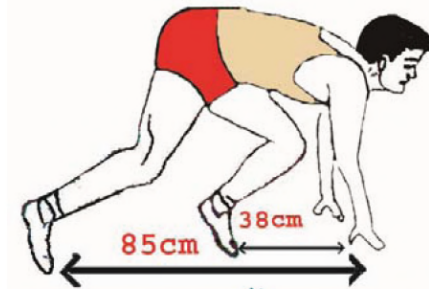
ج- دەستپێکێن درێژ: Elongated start

أ- دەستپێكێن كورت (البداية القصيرة) : Bunch start

ئەڤە جۆرە دەست پێك پێ یێ پێشیێ لسەر نیشانا ئێكێ دانت ودووری ژ هێلا دەست پێكێ تا سەرێ تبێلت پێی نزیك (٤٧سم) دبیت، بەلێ پێ یێ پاشیێ لسەر نیشانا دووێ دانیت بدووراتیا (٧٢سم) ژهێلا دەست پێكێ (خط البداية) یاریزان بشیوەكێ گورج بوون (القرفصاء) لسەر عەردی درینیت. چۆكێ پێ دووماهیێ ا نیزیك تبلێت پێ یێ پێشیێ دانیت وتبلێت هەردوو دەستان بشێوێ كڤانێ وەكی پرێ (جسر) لسەر عەردی دانیت، دووری دناڤبەرا هەردوو دەستان هندی پانی هەردوو ملان بیت تەماشەكە ووێنێ ژمارە (٢):

وێنێ ژمارە (٢) شێوێ دانانا دەستان ل پشت هێلا دەستپێكێ

ب- دەستپێكێن ناڤنجی (البداية المتوسطة): Mediam start

پێی پێشیێ لسەر نیشانا (علامة) ئێكێ دانیت بدووراتیا (٣٨سم) ژهێلا دەست پێكێ (خط البداية) وپێی دووماهیێ لسەر نیشانا دوو دانیت بدووراتیا (٨٥ سم) ژ هێلا دەست پێكێ چۆكێ پێی دووماهیێ دێ ل رەخ كڤانی پێی پێشی دانیت (قوس القدم الامامية) تەماشە دوێنێ ژمارە (٣) بكە:

وێنێ ژمارە (٣)

ج- دەستپێكێن درێژ (البداية الطويلة): Elongated start

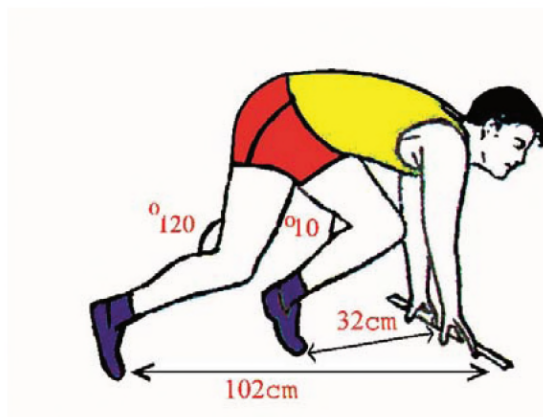
پێی پێشیێ لسەر نیشانا ئێكێ دانیت ب دووراتیا (٣٢ سم) ژهێلا دەست پێكێ و چۆكێ پێی دووماهیێ ل رەخ پانیا (كعب) پیێ پێشیێ دانیت. تەماشە وێنێ ژمارە (٤) بكە:

وێنێ ژمارە (٤)

- دەستپێك ژ رونشتنێ پێدڤی ب سێ بانگەوازیان هەیە (ایعاز).

١- جهێ خۆ بگرە (خذ مكانك) On your marks

٢- ئامادەبە (تحضر) Getset

٣- تەقەكردن یان دەرپەرین (الانطلاق) Go

١- جهێ خۆ بگره (خذ مكانك) On your marks

پشتی یاریزان گوهـ ل بانگەوازیا جهێ خۆ بگره ژ لایێ تەڤێنەری (المطلق) دبیت پێدڤیە لسەر هەر یاریزانەکی بچیتە بوارێ جهێ خۆ (مجال) ئێك ژ جۆرێت دەست پێکێ بکارئینانا هەمی مەرجێت دەستپێکێ پاشی هزکرن ل دەنگێ تەڤێنەری بکەت، سەحنەکەتە ڤی لایی و وی لایی یا دروست ئەوە سەحکەتە پێشیا خۆ، ونەسەحکەتە تەڤێنەری دڤێت گرانیا لەشی (ثقل الجسم) لسەر چۆکانییێت (على الركبة) تەماشە وێنی (٥) بکە:

وێنێ ژمارە (٥)

٢- ئامادەبە (تحضر): Getset

پشتی یاریزان گوهـ ل بانگەوازیا (ئامادەبە) بوو، یاریزان دێ کەمەرا خۆ بلند کەت ژ عەردی ب هاریکاریا زەفلەکێن پێیان وکەمەرێ. ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ هندێ لەشێ یاریزانی لاربیت (میل) بۆ پێشیێ ب مەرجەکی هەردوو ملێت وی بکەڤنە سەر هێلا دەست پێکێ (خط البداية) دوی دەمیدا گرانیا لەشی (ثقل الجسم) دکەڤیتە سەر هەردوو دەستان وهەردوو چۆکان دڤێت یاریزان ددەمێ ئامادەبوونێ دا سەحکەتە نزیك (٩٠سم) دوور ژ هێلا دەستپێکێ بۆ پێشیێ ودڤێت هات وچوونا یاریزانا ودەنگێ جەماوەری ژ پشت گوهـ باڤێت ودبارەکێ رەحەت دابیت وهەروەسا هەناسەکا کویر بکێشت تادەنگێ تەڤینا دەمانجێ بهێت تەماشە وێنێ ژمارە (٦) بکە:

وێنێ ژمارە (٦) ئامادەبوون

٣- تەقەكردن یان دەرجوون (الانطلاق): Go

هەكە یاریزانی گوهـ لـدەنگێ تـەقێ بـوو، دڤێت پێـی پاشـیێ عـەردی پالـدەت بـۆ پێشـیێ وبلنـداهیێ (للامـام وللاعلی) دەستی وی دێ بەروڤاژیا پێی وی بیت، درێژیا پێنگاڤا ئێكێ دێ ژهەمی پێنگاڤێن دی كورتربیت، بـۆ هندێ هاوسەنگێن ژ دەست نەدەت تەماشە وێنێ ژمارە (٧) بكە:

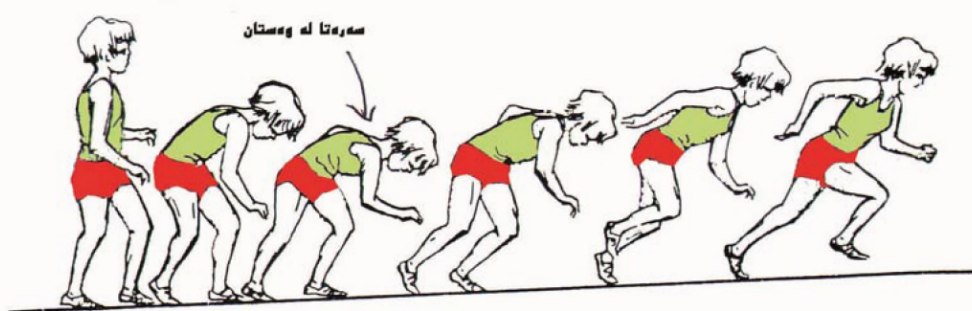
وێنێ ژمارە (٧) دەرچوون

٢- دەستپێك ژ ڕاوەستانێ

ئەڤە جۆرێ دەستپێكێ بۆ غاردانێت دووراتێت درێژە (ركض المسافات الطويلة) و دووراتێت نـاڤنجی دهێتـە بكارهینان وەك ٣٠٠٠م، ١٥٠٠م .... هتد، وەسا ئەڤ جۆرێت دەستپێكا تەقینەری (المطلق) دووبانگاوازیان دەت تەوژی ئەڤەنە:-

- ئامادەبە (بەرهەڤ ببە) (تحضر)
- تەقەكردن یان دەرچوون (الانطلاق)

مەرەم ئەوە بانگە وازیا (جهێ خۆ بگرە) تێدا نینە وەكێ دغاردانێت دووراتێت كورت دا. تەماشای وێنێ ژمارە (٨) بكە:

وێنێ ژمارە (٨) دەستپێك ژ ڕاوەستیانێ

* غاردانا پۆستە (ركض البريد) Relay races

دوو جۆرێن سەرەكی یێت هەین ٤×١٠٠م پۆستە، ٤×٤٠٠ م پۆستە بۆ زەلام و ژنان

دارێ پۆستەی (عصا الید): پێك دهێت ژ بۆریەكا حلی ونیڤەكا وێ یاخالی (مجوف) ژ داری یان ژ كانزای دهێتە دروستكرن ژ ئێك پارچە دهێتە دروستكرن وب رەنگەكێ گونجای دهێتە رەنگ كرن ژبەر كو دا بساناهی بهێتە دیتن.

درێژی = ٢٨ – ٣٠ سم

كێش (وزن) = ٥٠ گم

چێوە = ١٢ – ١٣ سم

* دوو رێك یێن هەین بۆ وەرگرتنا دارێ پۆستەی (طرق الاستلام)

١– رێكا دیتنێ (الطریقة المنظور) ئەڤ رێكە بۆ غاردانا ٤ × ٤٠٠ پۆستە دهێتە بكارهینان

٢– رێكا نەدیتنێ (الطریقة غیر المنظور) ئەڤ رێكە بۆ غاردانا ٤ × ١٠٠ پۆستە دهێتە بكارهینان

- تیما غاردانا پۆستە ژ (٤) یاریزانان پێك دهێت ودشێت ناڤێ (٦) یاریزانا تۆماركەن ل خولێن بەراهی یێ (التمهید) ئانكو یاسا رێ ددەت ب گوهۆرینا (٢) یاریزانان ل دوماهیێ.
- وەرگرتنا دارێ پۆستەی ل جهەكی دهێتە ئەنجام دان دبێژنێ جهێ گوهۆرێنێ (منطقة التبدیل) دووراتیەكا (٢٠م) وئەو یاریزانێ داری وەربگریت بو هەیە (١٠م) بهێتە پێش بەلێ نابیت داری تێدا وەرگریت بتنێ وان (٢٠م) هاتینە نیشان كرن، باشترین جهـ بۆ گوهۆرینا داری سێ بەشێت دوماهێكێ نە.

* جۆرێن دانا ڤێ وەرگرتنا دارێ پۆستەی
[أنواع التسليم والتسلم]

١- دانەڤێ وەرگرتنا دەرەکی (الخارجي):

یاریزانێ ئێکێ ← دار دێ د دەستێ چەپێ دا بیت
یاریزانێ دووێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ چەپێ
یاریزانێ سێیێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ چەپێ
یاریزانێ چارێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت وناگوهۆریت

٢- دانە ڤێ وەرگرتنا (ژناڤدا) (الداخلي):

یاریزانێ ئێکێ ← دار دێ ب دەستێ ڕاستێ دا بیت
یاریزانێ دووێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ ڕاستێ
یاریزانێ سێیێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت دگوهۆریت بۆ ڕاستێ
یاریزانێ چارێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت وناگوهۆریت

٣- دانەڤێ وەرگرتنا تێکەل (فرانکفۆرت) (المختلط):

یاریزانێ ئێکێ ← دار دێ د دەستێ ڕاستێ دا بیت
یاریزانێ دووێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت
یاریزانێ سێیێ ← ب دەستێ ڕاستێ وەرگریت
یاریزانێ چارێ ← ب دەستێ چەپێ وەرگریت

ب کورتی:

چەپ ← ڕاست ← چەپ ← ڕاست

* رێكێن گرتنا دارێ پۆستەی (طرق مسك العصا)

چەند رێك یێن هەین بۆ گرتنا دارێ پۆستەی ئەوا یاریزانێ ئێكێ بكاردینیت.

ل خوارێ دێ بەحسێ دوو جۆرێن سەرەكی كەین:-

١- گرتنا داری ب تبلان یا قلیچێ و بابە لیچ (الخنصر والبنصر) تبلێت دی دێ لسەر عەردی بن بۆ وەرگرتنا بارێ سەرەكی تەماشەی وێنێ ژمارە (٩) بكە:

وێنێ ژمارە (٩)

٢- گرتنا داری ب تبلا قلیچێ و بابە لیچ و یا نیڤەكێ مانا ب سێ تبلان دهێتە گرتن (الخنصر والبنصر والوسطی) تبلا بەرانی ویا شاهدێ بۆ وەرگرتنا بارێ سەرەكی تەماشای وێنێ ژمارە (١٠) بكە:

وێنێ ژمارە (١٠)

* جۆرێن دانەڤێ یا دارێ پۆستەی (انواع التسلم)

١- ژ خارێ بۆ سەری (من الأسفل الى الأعلى)

یاریزانێ وەرگر دێ دەستێ خۆ بۆ خارێ درێژ کەت ب مەرجەکی هەر چار تبلێت دووماهی یێ پێکڤە دنیسیایبن (متلاصقة) وتبلا بەرانی یاڤەکریبت ئەڤ رێکە نیڤا دەستی (باطن الکف) بەرێ وی دێ ل عەردی بیت و پشتا دەستی بۆ سەری بیت تەماشە وێنێ (١١) بکە:

وێنێ ژمارە (١١)

و د ڤێ رێکێ دا ئەڤ یاریزانە داری ددەتە دەستێ یاریزانێ دووێ وداری ژ خارێ ددەتە دەستێ یاریزانی وئەو دەستێ داری وەرگریت دێ ژ ئاستێ کەمەرێ نزمتر بیت.

٢- ژ سەری بۆ خارێ (من الأعلى الى الأسفل)

د ڤێ رێکێ دا نیڤا دەستی (باطن الکف) بەرێ وی دێ لسەر بیت و پشتا دەستی (ظاهر الکف) و بەرێ وی دێ لخارێ بیت ئەو دەستێ داری وەردگریت ل ئاستێ کەمەرێ بلندتر بیت دڤێ رێدا داری ژ سەری بۆ یاریزانێ وەردگریت وراوانە دکەت تەماشای وێنێ ژمارە (١٢) بکە:

وێنێ ژمارە (١٢)

چەند تێبینیەك: دغاردانێت ٤ × ٤٠٠م پۆستە ئەگەر ژمارا تیما (٣) تیم بن، دێ جیاوازیا ئێك ڤان دەنێ (فرق قوس واحد) مانا پشتی غاردانا ڤانێ ئێکێ دبوارێ خۆدا بۆ هەیە بچتە بوارێ ئێکێ.

بەلێ ئەگەر ژمارا تیما یا زۆربیت دێ جوداهیا (٣) سێ کڤانان (فرق ثلاث اقواس) وەردگریت. مانا یاریزانێ ئێکێ جیاوازیا دوو کڤانان غاردەت د بوارێ خۆدا، بەلێ یاریزانێ دووێ ئێك کڤان د بوارێ خۆدا غاردەت. پاشی دهێته بوارێ ئێکێ نزیك ئالای (علم) کو بلنداهیا وی (١.٥م) ژ دەرڤەی بوارێ غاردانێ دانن.

- ژمارا جهێ وەرگرتنا دارێ پۆستەی دیاریا ٤ × ١٠٠ م پۆستە = ٣ جه
- ژمارا جهێ وەرگرتنا دارێ پۆستەی دیاریا ٤ × ٤٠٠ م پۆستە = ١ جه

* دویرئێخستنا تیما پۆستەی (استبعاد الفريق)

١- وەرگرتنا داری ل بەری یان پشت جهێ گوهۆرینا دارێ پۆستە (منطقة التبديل) مانا پێش (٢٠م) یان پاش (٢٠م).

٢- پالدانا هەڤالێ خۆ پاشی داری وەردگریت (دفع الزميل).

٣- ئێخستنا داری وهەلگرتن ژ لایێ هەڤالێ ویڤە.

٤- گوهۆرینا بوارێ خۆ بەری تمام کرنا وەرگرتن ودانەڤێ یا داری ببتە ئاستەنگ بۆ یاریزانەکێ دی (عرقلة).

٥- هاڤێتنا داری بۆ هەڤالێ خۆ (رمي العصا لزميلة).

٦- دووماهیك ئینان ب غاردانێ ب بێ دارێ پۆستە (انحاء السباق بدون عصا).

* غاردانا ب بەربەست (سباقات الموانع)

پێك دهێت ژ ڤان غاردانێت خارێ

١٠٠م بەربەست بۆ ژنان، ١١٠ م بەربەست بۆ زەلامان، ٤٠٠ م بەربەست بۆ زەلام و ژنان، ٣٠٠٠ م ئاستەنگ کو پێك دهێت ژ (٢٨) خۆ هاڤێتن لسەر ئاستەنگی داری (٧) خۆ هاڤێتن لسەر ئاستەنگا ئاڤێ (حاجز المائى)، غاردانا ٤٠٠ م بەربەست بۆ زەلاما بلندی (٩١سم) و ژنان (٧٦سم).

= د غاردانا بەربەستان دا هەر یاریزانەك دبوارێ خۆدا غاردەت نابیت بوارێ خۆ ب گوهۆریت تا غاردان بدوماهی نەهێت.

= هەر یاریزانەك چوکێ خۆ یان پێ خۆ ل رەخ بەربەستی دەربازبکەت یان خۆ لسەر بەربەستەکی ڕا پاڤێت نە د بوارێ خۆ دا یان بەربەستی پاڵدەت، وی دەمی ژ غاردانێ دهێتە دەرکرن (دەرئێخستن).

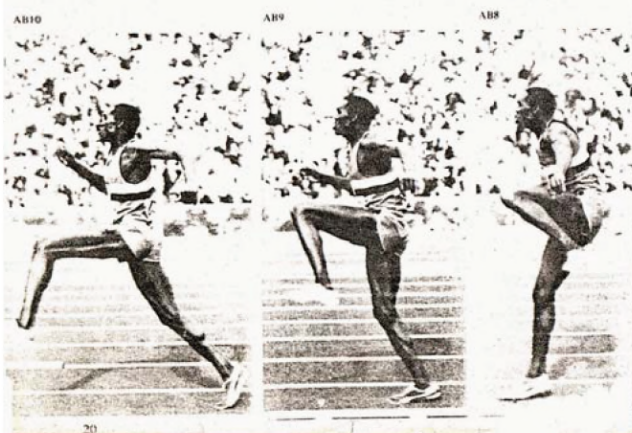
= درێژیا بەربەستی = ١٢٠سم، پانیا داری = ٧سم، کێش = ١٠کغم

هێزا پێدڤی بۆ بەردانێ (وەرگێرانێ) = ٣,٦٠ کگم. بەرێ حۆ بدە وێنێ ژمارە (A١٣):

وێنێ (A١٣) بەربەست (المانع)

ژمارا بەربەستان	ماوێ دناڤبەرا بەربەستا دووماهیێ و هێلا دووماهیێ دا	ماوێ دناڤبەرا بەربەستان دا	ماوێ دناڤبەرا هێلا دەستپێکی و بەربەستێ ئێکێ دا	بلندیا بەربەستی	جۆرێ پێشبرکێ
10	14,02م	9,14م	13,72م	106سم	110م بۆ زەلامان
10	40م	35م	45م	91سم	400م بۆ زەلامان
10	10,50م	8,50م	13م	84سم	100م بۆ ژنان
10	40م	35م	45م	76سم	400م بۆ ژنان

(خشتێ بلندی و دویریێ دناڤبەرا بەربەستان دا)

AB5
AB4
AB3
AB2
AB1
AB10
AB9
AB8
AB6
20

پێنگاڤێن غاردانا ١١٠م بەربەست:-

١- دەستپێك (البداية): ژبەر هندێ كو غاردانا ١١٠م بەربەست ژ غاردانێن دووراتییێن كورتە لەوما دەست پێك دێ ژ ڕونشتنێ بیت ودڤێت ياريكەرى گەلەك راهێنان لسەر درێژيا دناڤ بەرا هێلا دەست پێكێ وبەربەستێ ئێكێ وياريكەرێ باش (٨) پێنگاڤان ئەوێ دووراتى يێ دبڕت.

٢- بڕينا بەربەستێ ئێكێ (اجتياز المانع الاول) تەماشاى وێنێ ژمارە (B١٣) بكە:

٣- پێنگاڤێن دناڤبەرا بەبەستاندا (الخطوات بين الموانع) ياريزانى باش وێ دووراتى پێ ب (٣) پێنگاڤا دبڕيت وپێنگاڤا ئێكێ كورترە ژ هەردوو پێنگاڤێن ديتر.

٤- دووماهيك (النهاية) پشتى ياريزان بەربەستێ دەهێ دبريت (اجتياز) دڤێت باش بڕێك وپێكى غاردەت وپێنگاڤێن بلەز بۆ هندێ دا ئەنجامێت باش بدەست ڤە بينت.

وێنێ ژمارە (B١٣) تەكنيكا غاردانا ١١٠م بەربەست

ياسايێن غاردانا (قانون الاركاض) ب گشتى

١- دڤێت ب ڕێيا تيروپشكێ (القرعه) بۆ دياركرنا بواران بۆ هەر ياريكەرەكى.

٢- نابيت ياريزان ب حەزا خۆ غاردانێ ب جهـ بهێليت.

٣- بۆ ياريزانى هەيە پێخاس غاردەت يان بتنێ كەتەك پێلاڤێ.

٤- تقێنەر (المطلق) ل جهەكى وەسا بيت دووراتى دگەل هەميا وەك يەك بت.

٥- هەر ياريزانەك ببتە ئاستەنگەنك (عرقلة) يان زيانەكێ ب گەهينيتە ياريزانەكى دێ هێتە دەركرن ئەو ياريزانى زيان گەهشتى يێ يارى دێ بۆ هێتە دووباركرن بڤى شێوێ ل خارێ:

١٠٠ م ← ٢٠٠ م (٤٥ خولەك) بێهنڤەدانێ دەنێ (استراحة)

٢٠٠ م ← ١٠٠٠ م (٩٠خولەك) بێهنڤەدانێ دەنێ (استراحة)

١٠٠٠ م ← مارەسۆن (ئێك ڕۆژ) بێهنڤەدانێ دەنێ (استراحة)

٦- هەر یاریزانەك دڤێت د بواری خۆدا غاردەت دغاردانێت کورت دا نابیت یاریزان پێ خۆ دانیت یان دەربازکەت ژ هێلا لایێ چەپێ.

٧- نابیت بەهەر شێوەیەکی هاریکاری بهێتە کرن (المساعدة) لدەمێ غاردانێ ژ بلی غاردانا مارەسۆنی ئەوژی ب هاریکاریا لژنا سەربەرشت (اللجنة المشرفة).

٨- هەر یاریزانەك شاشیەکێ بکەت ل دسپێکا یاریێ دهێتە دەرکرن.

٩- لدەمێ یەکسان بەن لسەر پلا لدەمێ ڤاڤارتنێ (تصفیة) ئەگەر بوار کێمتر بوون ژمارا یاریزانان دڤێت دووبارەبکەن،ئەگەر بوار تێرا بکەن دێ دەنە وان یاریزانان لدووماهیێ بەشداریێ بکەن وئەگەر یەکسانی لسەر پلا ئێکێ بیت دڤێت یاری دووبارەبیت.

١٠- لدەمێ پشکداریکرنا دوو تیمان (فریقین) هەر تیمەك ب دوو یاریزانان بەشداریێ بکەن وی دەمی خالان بڤی شێوەی دێ دابەش کەن (٤، ٣، ٢، ١) خال و دەمێ بەشدارکرنا سێ تیمان هەر تیمەك بدوو یاریزان بۆ هەر یاریەکێ بەشداری بکەن یان دوو یتم ل هەر یاریەك سێ یاریزان بەشداریێ بکەن یان شەش تیم ل هەر یاریەکێ ئێکێ یاریزان بەشداریێ بکەت خال ب ڤی شێوەی دبن (٧، ٥، ٤، ٣، ٢، ١).

غاردانا پۆستە بۆ دوو تیمان خال دێ ب ڤی شێوەی بن (٥، ٢) خال

غاردانا پۆستە بۆ سێ تیمان خال دێ ب ڤی شێوی بن (٧، ٤، ٢) خال

پرسیار

پ١/ ڤان پۆشیاییێن ل خارێ پڕبکە.

أ- درێژی دارێ پۆستەی .... سم

ب- دووراتی دناڤ بەربەستان دا غاردانا ٤٠٠م بەربەست بریتییە .... م.

ج- بلندیا بەربەستان ل یاریا ١١٠ م بەربەست بریتییە .... سم.

د- .... ئەڤ جۆرە دەست پێکە بۆ غاردانا دووراتیا درێژ بکار دهێت.

هـ- د غاردانا بەربەستان دا یاریزان .... خۆدا غاردەت.

پ٢/ سێ ئەگەرا بنڤیسە کو یاریزانێ پۆستەی ب ئەگەرا وێ دهێتە دەرئێخستن.

پ٣/ بەرسڤا ڕاست هەلبژێرە.

أ- ژمارا جهێن وەرگرتنا دارێ پۆستەی دیاریا ٤ × ١٠٠م پۆستە پێك دهێت:

١- سێ جهـ ٢- دوو جهـ ٣- چار جهـ

ب- کێشا بەربەستی چەندە؟

١- ١٠ کگم ٢- ١٥ کگم ٣- ٢٠ کگم

ج- ژمارا یاریزانا تیمێت پۆستەی پێك دهێت:

١- ٦ یاریزان ٢- ٥ یاریزان ٣- ٤ یاریزان

د- دووراتی دناڤبەرا بەربەستێ ئێکێ دگەل هێلا دەست پێکێ دیاریا ١١٠م بەربەست پێك دهێت:

١- ١٣م ٢- ١٣,٧٢م ٣- ١٤,٠٢م

هـ- غاردانا ٤ × ٤٠٠ م پۆستە دهێتە هژمارتن ژ غاردانێت دووراتێت:

١- دووراتێت ناڤنجی ٢- دووراتێت کورت ٣- دووراتێت درێژ

پ٤/ پێنج ژ یاساییێت غاردانێ بژمێرە.

Field مەيدان

١- يارييێت هاڤێتنێ (ألعاب الرمي)

أ- پالدانا پارسەنگی (قذف الثقل)	Shot put
ب- هاڤێتنا تلپی (رمي القرص)	Throwing Discus
ج- هاڤێتنا رمێ (رمي الرمح)	Throwing Javelin
د- هاڤێتنا گورزی (رمي المطرقة)	Throwing Hammer

٢- يارييێت خۆ هاڤێتنێ (ألعاب القفز)

أ- ئێك گاڤی (الوثب العريض)	Long Jamp
ب- سێ گاڤی (الوثبة الثلاثية)	Triple Jamp
ج- خۆ هلاڤێتنا بلند (القفز العالي)	High Jamp
د- خۆ هلاڤێتنا ب دارى ڤە (القفز بالعصا)(الزنا)	Pole Vault

• پاڵدانا پارسەنگێ (قذف الثقل) Shot put

پارسەنگ (الثقل): پارسەنگ ژ ئاسنی یان هەر کانزایەکی دی دهێتە دروست کرن بشێوەیێ تەپێ (کرة) یە، ژ لایێ ژ دەرڤە یێ حولی یە.

پارسەنگ (٧,٢٦٠ کگم)

* چەند یاسایێن گشتی لسەر پاڵدانا پارسەنگێ

= بۆ بۆ ڕێزبەندیا یاریزانان تیرو پشك دهێنە کرن بۆ بجهئینانا هەوڵدانان.

= ئەگەر ژمارا یاریزانان ژ (٨) یاریزانان پتر بوون دێ هەر یاریزانەکی (٣) هەوڵدان وەرگریت باشترین (٨) دێ هەلبژێرین وئەگە لسەر پلا (٨) چەند یاریزان یەکسان بوون دێ هەر ئێکێ سێ هەوڵدانا دەنێ.

= ئەگەر ژمارا یاریزانان (٨) بوون یان کێمتر هەر ئێك دێ (٦) هەولدانان وەرگریت.

= هەر یاریزانەکی بۆ هەیە(٢)هەولدانان وەك مەشق یان(پرۆڤە) وەرگریت.

= باشترین هەولدانا بۆ یاریزانی دهێتە هەژمارتن.

= کێشا پارسەنگی بۆ زەلاّمان = ٧,٢٦٠ کگم ، بۆ ژنان = ٤ کگم

تیرێ وێ بۆ زەلاّمان = ١١ – ١٣ سم ، بۆ ژنان = ٩,٥ – ١١ سم

گۆشا بوارێ هاڤێتنێ (زاوية قطاع الرمي) = ٣٤,٩٢°

= تەختێ ڕاوەستاندنێ (لوحة ايقاف) ئەڤ تەختە کو نیڤا پێشێ یابازنەی دادنن بۆ ڕاوەستیانا یاریزانی لدەمێ لڤینێ لناڤ بازنێ.

درێژی = ١,١٥ م ، فرەهی = ١١,٢ – ١١,٦ سم ، و بلنداهی = ٩,٨ – ١٠,٢ سم

سەیری وێنەی ژمارە(١٤)بکە:

وێنێ ژمارە (١٤)

مەیدانا پاڵدانا پارسەنگی

= پێدڤیە ئێکسەر هاڤێتن بهێتە پیڤان ژ نزکترین دەوس (أثر) ئەوا پارسەنگ نیشان دکەت، هەتا چەڤێ بازنێ بەلێ دەوس خواندن دێ ژ لایێ ژناڤدا یێ تەختێ راوەستانێ تا نیشانا پارسەنگی بیت.

= یاریزان دوو تبلان یان زێدەتر پێکڤە گرێدەت یان دەست گورکان لبەر بکەت بەلێ بۆ هەیە مادەیەکێ کونجایی ل دەستێ خۆ بدەت بۆ گرتنا پارسەنگی ب باشی و بشیتکێ گرێدەت پشتا خۆ بۆ پاراستنا بڕبڕا پشتی.

* ڕێکێن گرتنا پارسەنگی (طرق مسك الثقل)

أ- دانانا پارسەنگێ لسەر سەرێ تبلان بشێوەکێ کو لسەر روینیتە خارێ داکو نەکەڤیت سەحکە وێنێ ژمارە (١٥):

وێنێ ژمارە (١٥)

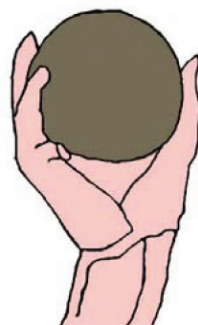
ب- تبلا شاهدێ ویانیڤەکێ پێکڤە نسیایبن (متلاصق) وتبلا بەرانی دێ بیتە بنکە ویا قلیچێ بابە لیچ دێ ژێك دووربن سەحکە وێنێ ژمارە (١٦):

وێنێ ژمارە (١٦)

ج- هەر چار تبل دێ بەلاڤبن وتبلا بەرانی دێ یالخارێ بیت سەحکە وێنێ ژمارە (١٧):

وێنێ ژمارە (١٧)

* ڕێکێن پاڵدانا پارسەنگێ (طرق قذف الثقل)

١- ڕێکا تەنشتێ (الطريقة الجانبية)

٢- ڕێکا پشت وپشت (الطريقة الخلفية)

٣- ڕێکا زفڕاندنێ (الطريقة الدوران)

باشترین ڕێك یاریزان ڤی دەمی بکار دهێنن ڕێکا پشت وپشتە د چەند پێنگاڤەکا رادبوریت ئەوژی ئەڤەنە:-

= ڕاوەستانا دەسپێکێ (الوقفة الابتدائية): هەمی ڕێك ژ راوەستیانێ دەست پێدکەن، یاریزان لپشت بیاڤێ هاڤێتنێ بیت وگرانیا لەشی دێ کەڤیتە سەر پێ ڕاستی ئەکەر یاریزان دەستێ راستێ بکار بینیت بۆ هاڤێتنێ وپێ چەپێ دێ کەڤینە پشت پێ راستێ بدووریا ٤٥سم وپێ چەپێ دێ لسەر تبلێن پێی بیت وکرانی ناکەڤیتە سەر لەشێ یاریزانی دێ بشێوەکێ ستوونی بیت (عمودي) ودەستێ چەپێ دێ بلندکەت وپارسەنگێ دێ ل نزیك ئەرزنکا خۆ دانێت ونابیت دوورکەت هەتا پاڵدانا ئەنیشکا (مرفق) دەستێ راستێ دێ ژ لەشی هێتە دوور ئێخستن سەرێ یاریزانی دێ یێ خاربیت بۆ لایێ پارسەنگی دڤێت سەحکەتە خالەکێ ژ دەرڤەی بازنێ بدووراتیا (٣ - ٥)م.

= خۆهاندان(التخفر): دەمێ یاریزانی هەست پێکر ڕاوستانا وی یا دەسپێکێ یاتەمامە وی دەمی دێ پێ چەپێ بلندکەت ولەشێ خۆ خارکەت بۆ پێشیێ وشێوێ لەشێ دێ وەك پیتا (T) ئینگلیزی وەردگریت، مل دگەل پارسەنگی دکەڤنە ژ دەرڤەی بازنێ، پاشی چۆکێ پیێ راستێ دێ خاربیت و دێ ئامادەبن بۆ پێنگاڤا خۆ خشاندنێ.

= خشاندن(الانزلاق): یاریزان د ڤێ پێنگاڤێ دا پێ خۆ دێ خشینیت بۆ پاشیێ بێ کو یاریزان خۆ پلاڤێت (القفز) هەتا پێ چەپێ بگەهیتە تەختێ راوەستیانێ وپێ راستێ نزیك ناڤەراستا بازنێ بیت بۆ لایێ چەپێ دێ زڤرین بۆ پاڵدانا پارسەنگی.

= پاڵدان(الدفع): یاریزان ڤێ پێنگاڤێ دێ دەست بزڤڕاندنا کەمەرێ کەت بەرەڤ پالدانێ (قطاع الرمي) گرانیا لەشی دڤێ پێنگاڤی دا دکەڤیتە سەر هەر دوو پێیان یەکسانی کو لەشی دێ یێ بەردوام بیت دزڤراندنێ دا وپێ ڕاستێ دێ ڕاست کەتەڤە و دەستێ راستێ دێ ڕابیت ب پاڵدانا پارسەنگی.

= **گوهۆڕینا پێی (التبدیل):** د ڤێ پێنگاڤێ دا یاریزان دێ نەچاربیت پێ خۆ ب گهۆریت ژ ترسێت کەفتنێ دا بۆ ژ دەرڤەی بازنێ بۆ هاوسەناکرنا لەشێ.

دڤێت ئەڤ هەمی قۆناغە (المراحل) یان لڤین (الحرکات) پێکڤە بهێتە گرێدان بێ ڤەقتیان ژ بۆ هندێ دەربازبوونا لڤێنێ (نقل الحرکة) بریك وپێکی ئەنجام دەت. سەحکە وێنێ ژمارە (١٨):

وێنێ ژمارە (١٨) قۆناغێت پالدانا پارسەنگی

(مراحل قذف الثقل)

* هەوڵدانێن نەدروست (المحاولات الفاشلة)

١- دەمێ هەولدانێ (أثناء المحاولة) هەر پارچەکا لەشێ وی بکەڤتە سەر یان ژدەرڤی بازنێ.

٢- پشتی هەولدانێ یاریزان ژ نیڤا پێشیێ یا بازنێ دەرکەڤیت.

٣- دەرکەفتنا یاریزانی بەری پارسەنگ بکەفتە عەردی.

٤- ئەگەر پارسەنگ بکەڤیتە ژ دەرڤەی بیاڤێ هاڤێتنێ.

٥- ئەگەر یاریزان لسەر یان ژدەرڤە تەختێ راوەستیانێ بکەڤیت.

هاڤێتنا تلپی ساپ (رمي القرص) Throwing Discus

تلپ / ژ داری یان هەر مادەکێ گونجای دهێتە درست کرن. وچار چوڤێ وی (اطار) ژ کانزایەکی دهێتە دروست کرن وتیرێ وی (٥ سم). ودنیڤەکا وی دا پارچەکا کانزای یاهەی ورویێت تلپی دحلینە.

کێشا تلپی بۆ زەلامان = ٢ کگم

کێشا تلپی بۆ ژنان = ١ کگم

تلپ (القرص)

هاڤێتنا تلپی دناڤ بازنەکێ دا دهێتەکرن تیری وی (٢،٥م) و بتورەکێ دهێتە دەوردان بۆ سەلامەتیا بینەران. سەحکە وێنێ ژمارە (١٩).

تۆڕا سەلامەتیێ

وێنێ ژمارە (١٩)

مەیدانا هاڤێتنا تلپی

شێوێ گرتنا تلپی

یاسایێت تلپی وەکی یاسایێت پالدانا پارسەنگی نە، کو بەری هنگی بەحس لسەر هاتییە کرن.

* رێکێن هاڤێتنا تلپی:-

١- رێکا تەنشتێ (**الطريقة الجانبية**)

٢- رێکا پشت وپشت (**الطريقة الخلفية**)

باشترین رێك بۆ هاڤێتنا تلپی رێکا پشت وپشتە ئەوژی ب چەند پێنگاڤەکان را دەرباز دبین ئەوژی ئەڤەنە:-

۱- **قۆناغا دەستپێکێ (المرحلة الابتدائية) :-** د ڤێ قۆناغێ دا قۆناغا خۆ ئامادەکرنێ یە بۆ زڤراندنێ یاریزان لپاشیا بازنێ دراوەستت وپشتا وی دێ ل بیاڤێ هاڤێتنێ بیت دووری دناڤ بەرا هەردوو پێیان ڤەدەرا هەردوو ملابیت وکێشا لەشی دێ کەڤیتە سەرهەردوو پێ یان یاریزان دێ سەحکەتە نیشانەکا دیارکری ل نزیك پێشیا بازنێ. پاشی دێ رابیت ب چەند هێزەکەکا (المرجحات التمهیدیة). دڤێت دوو جاران یان سێ جاران ب ڤی شێوێ خارێ.

- لڤاندنا باسکێ راستێ بۆ پێشیێ ب ئاستێ مللی.
- چەماندنا باسکێ چەپێ ل پێشیا سنگی.
- نابیت تلپی بلند ونزم بکەی ل ئاستێ ملان.
- لڤاندنا باسکێ راستێ بۆ پشتێ ب گۆشا (۹۰°) ل پشت هێلا ملا.
- دڤێت سەر پێ خۆ راگربیت (نەلڤ) وسەحکرن بۆ پێشیێ بیت.
- بڕبڕا پشتێ یاراست بیت سەحکە وێنێ ژمارە (۲۰):

وێنێ ژمارە (۲۰)

۲- **قۆناغا زڤڕاندنێ:-** یاریزان دێ هەردوو چۆکێت خۆ چەمینت، ئێکسەر پێ چەپێ دێ دەست بزفراندنێ کەت ب ئاراستەێ بیاڤێ هاڤێتنێ (قطاع الرمي) وپێ خۆ دێ ڤەگوهێزت ب شێوەکی کو پێشیا پێ چەپێ ب ئاراستەیێ بیاڤێ هاڤێتنێ بیت ئو پەنییا پێی ب ئارسەێ دووماهیکا بازنێ بیت وئەڤ لڤاندنەلسەر تبلانە. وگرانیا لەشی دکەڤیتە سەر پێی چەپێ. سەحکە وێنێ ژمارە (۲۱) دڤێت پێی راستێ دڤێ پێنگاڤێ دا لسەر عەردی بیت دوی دەمیدا لڤینا دەستی دەست پێ دکەت بۆ بڕینا (لڤاندنا) بازنەکێ و ب دوماهێك دهێت ب ڤەکرنا باسکێ چەپێ بۆ تەنشتێ وپاڵدانا عەردی پێ ڕاستێ وبلندکرنا رانێ راستێ ولدەمێ ئەنجام دانا ڤێ لڤاندنێ نابیت خۆ هەلاڤێت تێدا بیت وگرانیا لەشی دکەڤیتە سەر پێی راستێ وپێ چەپێ دێ ل پارچا پێشیێ جهێ خۆ گریت.

وێنێ ژماره (٢١)

٣- قۆناغا هاڤێتنێ (مرحلة الرمي) :- د ڤێ قۆناغێ دا یاریزان د بارێ خاڤبوونێ دایه دگەل پارستنا وێ لەزاتی وهێزا زڤراندنێ بدەستڤه هاتی، دێ رابیت زڤراندنا چۆکێ راستێ بۆ پێشیێ ئەڤەژی بەرامبەر بوون بۆ بیاڤێ هاڤێتنێ و ئەڤ لڤاندنە دڤێت بهێتە ئەنجامدان د ئێك دەمدا:-

أ- لڤینا پێ ڕاستێ.

ب- بەرامبەربوونا (ڕوبیرویبوونا) کلۆك (الحوض) بۆ بیاڤێ هاڤێتنێ.

ج- کەمەر

د- ملێ ڕاستێ

دەمێ باسکێ راستێ ئەوێ تلپ لسەر دگەهتە ئاستی ملێ راستێ، پاش تلپ دێ دەستی بجھ هێلت، شێوەکێ زڤراندن و ڕاکێشانا تلپی بتبلێت شاهدێ ونیڤەکێ وپالدان بۆ سەری ب تبلا بەرانی. و دڤێت تلپ زڤرینا وی ب ئاراستا میلێ دەم ژمێرێ بیت (عقرب الساعة) ئەڤەژی گەلەك یا گرنگە بەردەوامی یێ ددەتە لڤینا هاڤێتنێ سەحکە وێنێ ژماره (٢٢).

وێنێ ژماره (٢٢)
قۆناغا هاڤێتنێ

٤- **گوهۆڕینا لنگی (تبديل الرجل):-** یاریزان دڤێ پێنگاڤێ دانەچار دبیت بۆ راگرتنا هاڤسەنگی یێ ژ ئەنجامێ هێزا پالدانێ و بلەزاتیا زڤراندنێ پێدڤی گوهۆرینا لنگانە وڕاکێشانا لەشی بۆ پاشیێ دگەل چەماندنا چۆکی ڕاستی بۆ کێمکرنا پالدانێ بۆ پیشیێ سەحکە وێنێ (٢٣).

وێنێ ژمارە (٢٣)

قۆناغا گوهۆڕینێ (تبديل)

* هاڤێتنا ڕمێ (رمي الرمح) Throwing Javeling

ڕم ژ کانزای یان هەر مادەکێ گونجای دهێتە درستکرن سەرێ ڕمێ ژ کانزای بتنێ دهێتە دروستکرن.

درێژی بۆ زەلامان = ٢,٦٠م ← ٢,٧٠م

درێژی بۆ ژنان = ٢,٢٠م ←٢,٣٠م

کێش بۆ زەلامان = ٨٠٠ گم

کێش بۆ ژنان = ٦٠٠ گم

درێژی سەرێ ڕمێ بۆ زەلامان = ٢٥ سم ← ٣٣ سم

درێژی سەرێ ڕمێ بۆ ژنان = ٢٥ سم ← ٣٣ سم

درێژیا جهێ گرتنێ (المقبض) بۆ زەلامان = ١٥ سم ← ١٦ سم

درێژیا جهێ گرتنێ (المقبض) بۆ ژنان =١٤ سم ←١٥ سم

دریژیا بواریَ غاردانیَ (ركضة تقريبية) = ٣٠ ⟵ ٣٦,٥٠م دناڤبەرا دوو خیچێت تەریب یێت دیارکری دا دویری دناڤ بەراوان دا (٤م) و دووماهیکا بواری بشێویَ کڤانەی بیت دبازنەکا نیڤ تیریَ (٨م) وپانیاویَ (٧سم) بیت. و دووماهیکا کڤانەی (٧٥سم) وپانیا (٧سم) سەحکە وێنیَ ژمارە (٢٤).

وێنیَ ژمارە (٢٤)

مەیدانا هاڤێتنا ڕمیَ

* چەند یاسایەکێن گرنگ د هاڤێتنا ڕمیَ دا *

- ڕم دڤێت ل جهیَ گرتنیَ بهێتە کرتن نابیت ل جهکیَ دی.
- دیَ هاڤێتن نەیا سەرکەفتی بیت ئەگەر سەریَ ڕمیَ عەردیَ نیشان نەکەت بەری هەر جهکیَ دی.
- دیَ هاڤێتن نەیا سەرکەفتی بیت ئەگەر هەر پارچەکا لەشیَ یاریزانی بکەڤتە سەر هەردوو خیچێت بواریَ غاردانیَ یان کڤانیَ
- ڕم دیَ لسەر مللی هێتە هاڤێتن.
- ئەگەر ڕم ل هەوا شکەست هاڤێتن ناهێتە هژمارتن.
- دیَ هاڤێتن نەیا سەرکەفتی بیت ئەگەر یاریزان بەری رم ب عەردی بکەڤیت ژ بیاڤی دەرکەڤیت.
- رم ژ سیَ بەشان پێك دهێت (سەر، لەش، جهیَ گرتنیَ).
- هاڤێتن ئێکسەر دهێتە پیاڤان ژ جهیَ سەریَ ڕمی نیشان کری لسەر عەردی بۆ رەخیَ ژناڤ کڤانەی دا و کو د چەڤیَ بازنیَ دا دبۆریت.

* جۆرێن گرتنا رمێ (أنواع مسك الرمح)

① گرتنا فنلەندی:- سەحکە وێنێ ژمارە (٢٥ - أ):

وێنێ ژمارە (٢٥ - أ)

②گرتنا مەقەسی (المقصية):- سەحکە وێنێ ژمارە (٢٥ - ب):

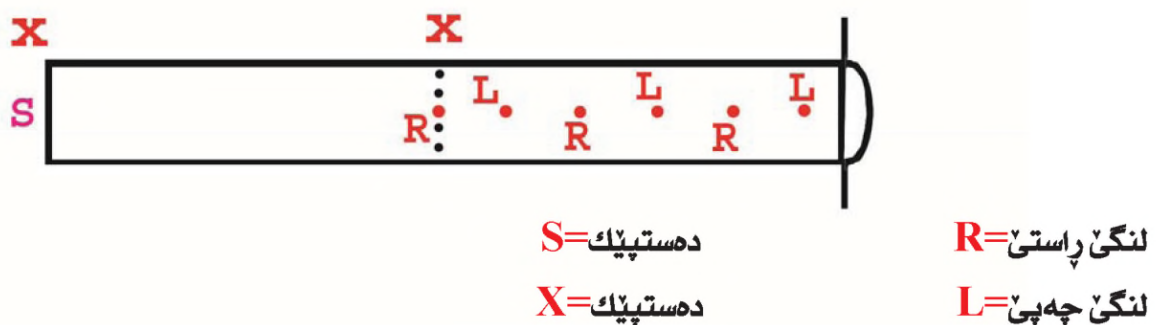
وێنێ ژمارە (٢٥ - ب)

③گرتنا ئەمریکی (المسكة الامريكية):- باشترین گرتن دهێتە هژمارتن ب تبلا بەرانی دگەل تبلا شاهدێ رم دهێتە گرتن ل دوەماهیکا بەنکێ گرتنێ (نهایە الحبل) وهەر سێ تبلێن دی تر دهێنە پێچان لدۆر جهێ گرتنا رمێ. سەحکە وێنێ ژمارە (٢٥- ج):

ڕم ل بۆشایێ ناولەپ جێگیردبیت.

وێنێ ژمارە (٢٥- ج)

▣ پێنگاڤێن هاڤێتنا ڕمێ

① **مەودایێ غاردانێ (الركضة التقربية):-** دووراتیا وێ نێزیك (٣٠ - ٣٦.٥٠م) هەر یاریزانەك ب شێوەکێ تایبەت دکەتە غار. دمەودایێ غاردانێ دا بۆ هەیە دوونیشانا دانیت (العلامة الظابطة) یا ئێکێ دەست پێکا غاردانێ یا دووێ دەست پێکا پێنج پێنگاڤان (الخطوات الخمس). ڕم دێ لسەر ملی بیت. ل دەست پێکێ ئەنیشك دێ بەرێ وێ ل بوارێ غاردانێ بیت وسەرێ ڕمێ ل نزیك گوهی بیت وبەرا پتر ژ یاریزانان ڤێ دووراتی یێ ب (١٣) پێنگاڤا دبریت هەتا دگەهتە نیشانا دووێ و ل ڤێرێ دێ دەست ب پێنج پێنگاڤان دکەت سەحکە وێنێ ژمارە (٢٦).

② **پێنج پێنگاڤ (الخطوات الخمس):-** ئەڤ پێنگاڤە دەستپێدەکەن ب لێدانا پێ ڕاستێ لسەر نیشانا دووێ (العلامة الثانية) پشتی هینگێ پێی چەپێ دهێت پاشی پێنگاڤا دووێ دەستپێدکەت پێش ئێخستنا پێ ڕاستێ پاشی پێنگاڤا سێ دەست پێدکەت پێش ئێخستنا پێی چەپێ. دڤان سێ پێنگاڤان ڕم دێ ل نزیك گوهێ وسەری بیت. بەلێ دپێنگاڤا دووێ دا یاریزان دێ پیچەکێ ڕمێ بۆ پاشیێ بەت وکەمەرێ خارکەت بۆ لایێ ڕاستێ. د پێنگاڤا سیێ دا یاریزان ب تەمامی دەستێ خۆ بۆ پاشیێ درێژکەت و سەرێ ڕمێ ل نێزیك چاڤی بیت. د پێنگاڤا چارێ دا ئەوا دبێژنێ پێنگاڤا یەکتربر (الخطوة المتقاطعة) پیێ ڕاستێ دکەڤیتی پێش پێ چەپێ وتبلێت پێ ڕاستێ بەرەڤ دووماهیێ بن گوشەکێ دروست کەن دگەل بوارێ هاڤیتنێ ب (٤٥°) وباسکێ ڕاستێ ب تەمامی بۆ پاشیێ درێژکەت و دەستێ چەپێ دێ ب چەماندی لبەر سینگی بیت و لەش بۆ لایێ ڕاستێ خاربیت و دوی دەمی دا لنگێ ڕاستێ دێ چەمیێت و لەشی بۆ دووماهیێ ویاباش ئەوە پێنگاڤا یەکتربر بلەز بکار بینت دا دەست کەفتیێ هاڤێتنێ یێ باش بیت. وبەرچاڤ وەرگرتنا یاریزانێن ڕاست و چەپ.

③ **هاڤێتن وگوهۆڕین (الرمي والتبديل):-** لنگێ چەپێ د ڤێ پێنگاڤێ دا دێ درێژبیت. لەشی یاریزانی دێ خاربیت بۆ پشتێ لنگێ راستێ دێ جەمیێت وباسکێ چەپێ بۆ تەنشتێ هێنە کێشان (سحب). پاشی ڕم دهێتە هاڤێتن ب شێوێ لێدانا قامچیێ (ضرب السوط) یاریزان د پێنگاڤا دووماهیێ دا نەچار بیت بۆ گوهۆڕینا. پێی بۆ هندێ دوورکەڤیت ژ کەڤتنا خارێ وبەرکڤانەی بکەڤیت وبهێتەهژمارتن ژ هاڤێتنا نەسەرکەفتی.

✷ یاساێن هاڤێتنێ ب گشتی (القوانين العامةلجميع الرميات)

- هاڤێتن ب تیروپشکێ دهێنە دەستپێکرن.

- هەر یاریزانەکی (٣) هەوڵدانا وەردگریت. باشترین (٨) یاریزان وهەشتەمێ دووبارە(٣) هەولدنێت دی وەرگریت.

- ژناف بەینا هەولدانان باشترین هەولدان دهێتە هژمارتن.

- دەمێ هاڤێتنێ دا ئامیر (پارسەنگ، تلپ، ڕم) بکەڤیتە عەردی بۆ یاریزانی نینە کو جارەکا دی هەلگریتە ڤەوبەردوەامی پێ هاڤێتنێ بدەت.

- دڤێت ئامیر ب عەردی بکەڤیت پاش یاریزان پیاڤی بجه بهێلیت.

- دڤێت ئامیر ب عەردی بکەڤیت ویاریزان ژ نیڤا دووساهیێ ژ بازنێ دەرکەڤیت.

- دڤێت ئێکسەر هاڤێتن بهێتە پیڤان ژ نێزیکترین جهـ یێ نیشان کری بۆ چەقێ بازنێ بەلێ خواندن ژ لێڤا ناڤدای بازنێ بیت.

- ئەگەر دوو یاریزان یەکسان بون ب تنێ لسەر پلا ئێکێ (فقط على المركز الاول) باشترین هاڤێتنا دووێ ئەگەر یەکسان بوو باشترین هاڤێتنا سیێ وهەروەسا هەکە دهەمێ هاڤێتنا یەکسان بوون دێ هەر ئێکێ هاڤێتنەکا زێدەدەێنێ هەتا ئێك بسەرکەڤیت. بەلێ ئەگەر لسەر پلا دی بیت ئەنجام دێ وەك خۆ مینیت.

تێبینی// هاڤێتنا چەکوچێ (رمي المطرقة)

- ئەڤ یاریە ل عیراقێ ب گشتی ول کوردستانی ب تایبەت هاتیە پشت گوهـ هاڤێتن ژبەر هندێ ئەم ژێ دڤێ پەرتوکێ دا بەحس ژی ناکەین.

✱ ئێك گاڤی (الوثب الطويل، العريض):Long Jamp

چەند یاسایەك ژ ئێك گاڤیێ:–

– خۆهاڤێتن دێ ب تیرو پشك دهێتە ئەنجامدان.

– باشترین خۆ هاڤێتن دێ هێتە هژمارتن.

– هەر یاریزانەك دێ (٣) هەولـدانان وەرگریت، باشترین (٨) یاریزان و (٨) دووبارە (٣) هەولـدانێت دی وەرگریت وئەگەر ژ (٨) یاریزانان کێمتر بوون وی دەمی هەر ئێك دێ (٦) هەوڵدانان وەرگریت.

– درێژیا چالا خۆهاڤێتنێ (منطقة الهبوط) = ٩ م ، فرەهی = ٢,٧٥ م

– درێژیا ڕێکا نێزیك بوونێ (طريقة الاقتراب) = ٤٠ م ، فرەهی = ١,٢٢ م

– دووراتی دناڤبەرا تەختێ لسەر خۆ هاڤێتن و دووماهیکا چالێ = ١٠م

– دووراتیا دناڤبەرا تەختێ لسەر رابونێ تا لێڤا چالێ ئەوا نێزیك بۆ تەختێ (١ – ٣)م

– تەختێ لسەرا بوونێ (لوحة الارتقاء) ژ داری یان هەر مادەکێ گونجای دهێتە دروستکرن و ب رەنگێ سپی دهێتە بۆیاغ کرن درێژی ١,٢٢ م و پانی ١٩,٨ سم ← ٢٠,٢ سم، کویراتی = ١٠ سم

– تەختێ ئاخێ (لوحة الصلصال) ئەو تەختە ئەوێ لدویف تەختێ لسەر خۆ هاڤێتنێ دانن، هاریکاریا دادڤانی دکەت ودیارکرنا خەلەتیێ = ١,٢٢ م و پانی = ٩,٨ سم ← ١٠,٢ سم، سەحکە وێنێ ژمارە (٢٧):

وێنێ ژمارە (٢٧)

مەیدانا ئێك گاڤێ

– بۆ یاریزانی نابیت نیشانا لسەر ڕێکا نێزیك بوونێ یان چالا خۆ هاڤێتنی دانیت بەلێ بۆ هەیە ژدەرڤە یان ڕەخێ ڕێکێ دانیت.

– هەمی خۆهاڤێتن دێ هێنە پیڤان ژ نێزیکترین جهێ کەڤتی پێ بۆ سەر خیچا خۆهاڤیتنێ و دێ ب شێوەکێ ئەستونی بیت بۆ سەر خیچا ڕابوونێ.

هەولْدانێن نەسەرکەفتی د ئێك گاڤێ دا (المحاولات الفاشلة)

- دێ هەولْدان نەیاسەرکەفتی بیت ئەگەر هەر پارچەکا لەشێ یاریزانی ژ تەختێ خۆ لسەر هاڤێتنێ ب بۆریت.
- ڕابوون ژ دەرڤەی مەودایێ خۆهاڤێتنێ خەلەتی یە.
- ئەگەر یاریزان بەری چالێ بکەڤیتە سەر عەردی. نێزیك خیچا خۆهاڤێتنێ.
- بکارئینانا هەر ڕێیەکا خۆ زڤڕاندنێ ل هەوای خەلەتی یە.
- ڤەگەڕیانا یاریزانی بۆ پێشیا چالێ جارەکا دی خەلەتی یە.

ئێك گاڤی بشیوێ هەلاوستن (التعلیق)

✦ ڕێکێن خۆهاڤێتنێ

١- ڕێکا ب ڕێڤەچوونێ ل هەوای (طريقة المشي في الهواء)

٢- ڕێکا خۆ هەلاوەستنێ (طريقة التعلق)

٣- ڕێکا گروڤرکرنێ (طريقة التكور، القرفصاء)

باشترین ڕێك ژڤان سێ ڕێکان ڕێکا ب ڕێڤەچوونا ل هەوای دا، دئێك گاڤی پێدڤی چەند پێنگاڤێن هونەری هەیە (الخطوات الفنية) ئەوژی ئەڤەنە:

١- نێزیك بوون (الأقتراب)

٢- ڕابوون (الأرتقاء)

٣- فڕین (الطيران)

٤- هاتنە خارێ (الهبوط)

① **کرنا غارا نێزیکبوونێ (الركضة التقريبية):-** کرنە غارا نزیکبوونێ کەلەك یا گرنگە چونکی ئەگەر یاریزان نەشێت ڤێ نزیکبوونێ ڕێك بێخت نەشێت خۆ هاڤێتنەکا باش ئەنجام دەت ودبیتە ئەگەرێ وێ چەندێ کو یانەسەرکەفتی بیت یان خۆهاڤێتن ژ دووری تەختێ ڕابوونێ ئەڤە دبیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا دووراتیەکێ. یاگرنگ ئەوە یاریزان کا د چ دەم دا دگەهیتە بلندترین لەزاتی وجەوا ب تمامی پێ خۆ دانیتە سەر تەختی ڕابوونێ بێ خەلەتی و ڕێکخستنا دووراتیا نێزیك بوونێ دکەڤیتە ستۆیێ ڕاهێنەری بۆ دانانا نیشانا و ڕێکخستنا پێنگاڤان ڕابوونا دروست.

② **ڕابوون (الارتقاء):** دەمێ یاریزان پێ ڕاستێ لسەر تەختێ ڕابوونێ دەت دگەل چەماندنا چۆکی بۆ کێم کرنا گرانێ یێ لسەر پێ ڕابوونێ بۆ هاریکرنا یاریزانی بۆ سەری وپێشیێ. دڤێت شێوێ لەشێ یاریزانی ستونی بیت لسەر عەردی لنگێ چەپێ یێ چەماندی بیت لسەر ڕانی و چوکێ چەپێ پاڵدەت بۆ پێشیێ وسەری دگەل کێشانا دەستێ ڕاستی دگەل چەماندنا باسکی لسەر زەنکێ بۆ دروست کرنا گۆشەکا وەستای پاشی وی پێ ڕاستێ ئەوێ تەختێ ب جهـ دهێلیت سەحکە وێنێ ژمارە (٢٨ - ١).

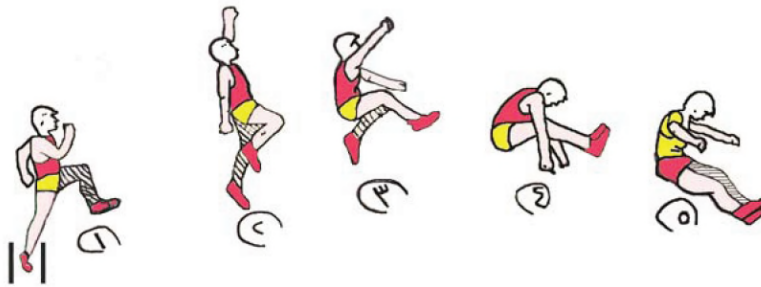
یاریزان دەستپێکەت بۆ پێشڤەبرنا لنگێ چەپێ تا ڕاست بینیت پاشی دێ دەست پێکەت ب پێنگاڤێن بهێن.

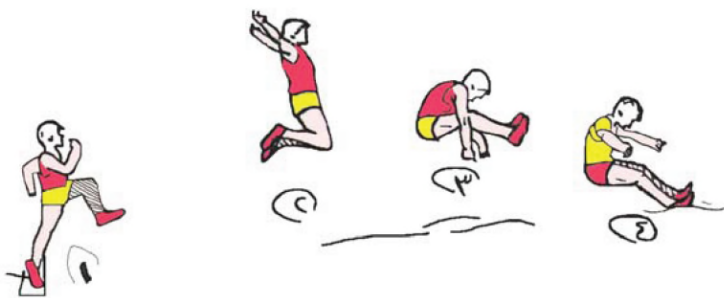
③ فرین(الطيران):

ئەركێ سەرەكی د ڤێ پێنگاڤێ دا (فرین) ژ پاراستنا هەڤسەنگی یا لەشی پێك دهێت (التوازن). دەست پێدكەت ب كێشانا لینگێ رابوونێ بۆ خارێ و پێشیێ. وئەڤ لڤاندنە پالدانا كەمەرێ بۆ پێشێ. ولنگێ رابوونێ ل دەستپێكا لڤاندنی پێ دێ چەمیێت. پاشی لنگێ سەر بەخۆ دێ دەست پێ دكەت بۆ بلندبوونێ هەتا دگەهتە ئاستی پێ ڕابوونێ (رجل الارتقاء)

لڤاندنا باسكان (حركة الذراعين) گەلەك یا گرنگە، چونكی دبیتە هەڤسەنگی كرنا لڤاندنێ (التوافق الحركی) و پاراستنا هەڤسەنگیا لەشی (حفظ الاتزان) د دەمێ فڕینێ دا سەحكە وێنێ ژمارە (٢٨ - ٣).

وێنێ ژمارە (٢٨)
ڕێكا ڕێڤەچوونێ ل هوای

١. ④ **هاتنە خارێ (الهبوط):** دەمێ گەهشتنە دووماهیكا فڕینێ و دەستپێكا هاتنە خارێ چەقێ قورسایێ لەشێ یاریزانی دەست دێ پێكەت وكێشانا هەردوو باسكان بۆ پاشیێ، وكەمەرێ دێ خاربیت بۆ پێشیێ وهەردوو لنگ درێژدبن بۆ پێشیێ دا دووراتیان پتر ببرن.

وچۆك دێ بۆ پێشیێ چەمێن وكەمەر دێ چت بۆ پێشیێ وبارا پتر ژ یاریزانان لەشی بەرەڤ ئەنیشكان بەن سەحكە وێنێ ژمارە (٢٩):

وێنێ ژمارە (٢٩)
ڕێكا هەلاویستنێ (التعلیق)

✳ سێ گاڤی (القفزة الثلاثية) Triple Jump

سێ گاڤی پێك دهێت:-

١- ئیشقلك (الحجلة) : مانا خۆهاڤێتن لسەر ئێك لنگ وهاتنا خار هەر لسەر وی لنگی.

٢- پێنگاڤ (الخطوة) : خۆهاڤێتن وکەڤتن لسەر پێ دی.

٣- خۆهاڤێتن (القفزة) : خۆهاڤێتن لسەر لنگەکی وکەڤتن لسەر هەردوو پێیان.

درێژیا رێکا نێزیکبوونێ (طريق الاقتراب) = ٤٠ م ، و فرەهی = ١،٢٢ م

دووراتی دناڤبەرا تەختێ رابوونێ ودووماهیکا چالێ = ٢١ م

سەحکە وێنێ ژمارە (٣٠): مەیدانا سێ گاڤی

وێنێ (٣٠ - ١) مەیدانا سێ گاڤی

تێبینی : یاسایێن سێ گاڤی وەك یاسایێن ئێك گاڤی نە وەك مە بەری هینگێ بەحس ژێ کریە پێدڤی دووبارەکرنێ نینە.

★ پێنگاڤێن سێ گاڤیێ

١- ئیشقلك (الحجلة) hop: پشتی یاریزان غاردانا نێزیك بوونی بدوماهی دئیت (وەك غاردانا ئێك گاڤی) پێ رابوونێ بهێز ل تەختێ رابوونێ دەت (نموونە پێ ڕاستێ یە) پێ ڕاستێ ڕابوونێ یە یاریزان دێ پـێ چـەپێ دێ پالدەت بۆ پێشیێ وبێ چەماندنی ژ چۆکی ودەستێ ڕاستێ دێ لدوی خۆکیشیت.

دڤێت لەشێ یاریزانی دگەل سەرێ وی ستۆنی بیت لسەر عەردی وی دەمی پێ رابوونێ دێ تـەختێ ڕابـوونێ ب جهێلیت دگەل کێمەکێ لەشی خاربیت بـۆ پاشیێ پاشی پـێ راسـتێ دێ کەڤیتـە سـەر عـەردی دگـەل کێمـەکێ چەماندنا چۆکی دەمێ هاتنە خارێ دڤێت یـاریزان بکەڤیتـە سـەر تـبلان دا یـاریزانێ حـازر بیـت بـۆ پێنگاڤـا دویڤدا نابیت لەش گەلەك بلندبیت دا کار نەکەتە سەر لەشی بلەز بۆ پێشیێ بەت.

٢- پێنگاڤ (الخطوة) step : د ڤی پێنگاڤێ دا یاریزان دێ دەست پێکەت ب پالدانا چۆکێ چەپێ بۆ پێشـیێ وسەری هەتا ران تەریب بیت دگەل عەردی وپێی بـەرەڤ عـەردی ولنگێ چـەپێ ب تـەمامی دێ درێـژبیت بـۆ پێنگاڤێ و لەشی ب شێوێ ستونی دگەل عەردی وباسك دێ چەماندی بن لسەر ئاستێ ملان دڤێ پێنگاڤێـدا پـێ دێ ب پانی کەفنە عەردی وبلنداهیا ڤێ پێنکاڤێ بلندترە ژ یـا بـەری وێ ئیشـقلکی (الحجلـة) بـەلێ درێـژیا وێ کورترە ژێ سەحکە وێنێ ژمارە (٣٠ - ب).

وێنێ ژمارە (٣٠ - ب) پێنگاڤێن سێ گاڤیێ

٣ - **خۆهاڤێتن (القفزة) Jump** : د ڤێ پێنگاڤێ دا یاریزان دێ رابیت ب پالدانا چۆکێ پێی راستێ بۆ پێشیێ دگەل دەستێ چەپێ وهەردوو باسکان دێ بلندکەت بۆ سەری دگەل لنگێ چەپێ دێ چەمینت وشێوێ لەشی دێ وەك هەلاویستنێ بیت (التعلق) د هەوا دا دگەل پالدانا چۆکێ چەپێ بۆ پێشیێ وئینانا خارێ یاهەردوو باسکان بۆ پێشیێ ولەشێ یاریزانی دێ شێوێ رونشتنێ وەرگریت پاشی هەردوو لنگا بۆ پێشیێ پالدەت دگەل چەماندنا کەمەرێ.

★ خۆهاڤێتنا بلند (القفز العالي) High Jump

چەند یاساییێن گرنگ دخۆهاڤێتنا بلند دا :-

= هەولدان دێ ب تیرو پشکێ ئەنجامدەت (القرعة).

= دڤێت یاریزان لسەر ئێك پێی رابیت.

= هەولدان دێ نەیا سەرکەفتی بیت ئەگەر یاریزان رایەلی (العارضة) بێخت.

= ئەگەر ژ ئاستێ هەردوو هەلگران بۆری بێی خۆهاڤێتن بەرەف جهێ خۆ هاڤتنێ دێ نە یاسەرکەفتی بیت.

= بۆ یاریزانی هەیە ژ هەر بلنداهی یەکێ دەست پێ بکەت.

= بۆ یاریزانی هەیە خۆ پاڤێت یان پاشبێخت (تأجیل).

= بۆ یارێزانی نینە بەردەوامیێ بۆ خۆهاڤێتنێ بدەت ئەگەر (٣) هەولدانێت نەسەرکەفتی لدویف ئێك تۆمارکەت بلا نە د ئێك بلنداهیدا بن.

= بۆ یاریزانی ئێکێ هەیە بەردوامیێ بدەت بۆ شکاندنا نمرا بیاڤی.

= بۆ یاریزانی هەیە نیشانا دانیت لسەر رێکا نێزیك بوونی ب مۆلەتدانا لژنا رێکخستنا یاریێ (اللجنة المنظمة).

= درێژیا رێکا نێزیك بوونی (طرق الاقتراب) = ١٥ - ٢٥م

= درێژی دناڤبەرا هەردوو دەستێن هەلگریدا = ٤ ← ٤,٤٠ م

= درێژیا رایەلی = ٣,٩٨م - ٤,٠٢ م و کێشا رایەلی = ٢کگم

= دڤێت دووراتی دناڤبەرا رایەلی وستوونێ = ١ سم بیت

= درێژی وفرەهیا جهێ هاتنە خارێ (منطقة الهبوط) = ٥ × ٤ م سەحکە وێنێ ژمارە (٣١)

وێنێ ژمارە (٣١)
مەیدانا خۆهاڤێتنا بلند

چەوانیا یەکلاکرنا یەکسان بوونێ لسەر پلا ئێکێ
((کسر التعادل على المرتبة الاولى))

١– دێ سەحکەینە ژمارێن هەوڵدانێت نەسەرکەفتی ل بلنداهیا دووماهی یێ دا (عدد المحاولات الفاشلة في الأرتفاع الاخير) خودانێ کێمتر هەولدانێن نەدروست ئەو دێ پلا ئێکێ بدەستڤەئینت وەك خشتێ ل خارێ:–

یاریزان	178	181	184	187	190	193	196	هەوڵدانێن نە دروست	رێزبەند
أ	—	✓✗	✓	✓✗	—	✓✗✗	✗✗✗	4	دوو
ب	✓	✓	✓	✓✗	✓✗	✓✗✗	✗✗✗	4	دوو دووبارە
ج	✓	✓	✓✗	✓	✓✗✗	✓✗✗	✗✗✗	5	چار
د	✓	—	—	✓✗✗	✓✗✗	✓✗	✗✗✗	5	ئێك
ه	✓✗	✓✗	✓✗	✓✗✗	✓	✓✗✗	✗✗✗	8	پێنجێ

چونکی کێمترین هەوڵدانێن نە دروست یێن هەین ل بلنداهیا دوماهیێ

(–) = پاشئێخستن (تأجیل)

(✗) = نە دروست (فاشل)

(√) = دروست (ناجح)

٢- دێ سەحكەينە ژمارێن هەولدانێت نەسەركەفتی دهەمی بلنداهیادا ئەوێ خودانێ كێمتر هەولدانێت نەسەركەفتی دێ بیتە یێ ئێكێ وەك ڤی خشتێ ل خارێ:-

یاریزان	170	173	176	179	182	185	هەوڵدانێن دروست	ڕێزبەند
أ	—	✓×	✓	✓	✓××	×××	3	ئێك
ب	✓×	—	✓××	—	✓××	×××	5	سێ
ج	✓	✓×	—	✓××	✓××	×××	5	سێ دووباره
د	✓×	—	✓×	—	✓××	×××	4	دوو

چونكی خودانێ كێمترین هەوڵدانێن
نەدروست ل هەمی بلنداهیا

٣- ئەگەر هەر وەك هەڤبوون (یەكسان بوون)

ئەگەر یەكسان بوون لسەر خالا (١، ٢) وی دەمی دێ هەوڵدانەكا زێدەكەین بلندكرن و نزمكرنا رایەلی سەحكە خشتێ ل خارێ:

تێبینی// ١- بەس خالاسێ دێ بو وەك هەڤیا پلا ئێكێ دهێتە بكارهینان.

٢- بۆ شكاندنا وەك هەڤیێ (كسر التعادل)ئان مانا ئێك یاریزانی بۆ شكاندنا نمرا پیڤای دێ (٢سم). ڕایەلی بلندكەین یان نزمكەین بەلێ بۆ دیاركرنا ڕێزبەندیێ (٣) سم بلندكەین.

یاریزان	170	173	176	179	182	185	188	191	هەوڵدانێن نەدروست	190	192	ڕێزبەند
أ	✓	✓×	—	—	—	✓×	✓	×××	2	✓	×	دوو
ب	—	—	—	✓	✓×	✓×	✓	×××	2	×		سێ
ج	—	—	—×	—	—	✓×	✓	×××	2	✓	✓	ئێك
د	✓	✓×	—×	—	—	✓×	✓×	×××	4			چار

★ رێکێن خۆهاڤێتنا بلند

١- رێکا فسبۆری (پشت وپشت)

٢- رێکا مەقەسێ (مقص)

٣- رێکا زینی (السرجية)

باشترین رێك رێکا فسبوریە و یاریزان شیاینە باشترین ئەنجام بدەست خۆڤە بینن، ڤێ رێکێ ٢.٤٠ م خۆ هاڤێتی یە.ئەگەر یاریزانی پێ راستێ بکارئینا دێ کەتەغار بۆ لایێ چەپێ و ئەگەر پێ چەپێ بکار ئینا دێ کەتە غار بۆ لایێ راستێ .بەلێ رێکا زینی ئەگەر یاریزانا پێ راستێ ب چیت دێ بۆ لایێ راستێ کەتەغار و بە پێچەوانە. یاریزان دڤێ خۆ هاڤێتنێ دا بشێوەکێ کڤانە کەتەغار و لدەمێ نزیك رایەلی دبیت دێ خۆ زڤرینت تا ملێ چەپێ دگەل لنگێ چەمپێ ستوون بیت لسەر عەردی وپێ راستێ ئەوێ دوویر ژ رایەلێ دێ پێ رابوونێ بیت سەحکە وێنێ ژمارە (٣٢).

وێنێ ژمارە (٣٢)

جێوازی دناڤبەرا رێکا زینی و فسبوریدا

بۆ نموونە دەمێ یاریزان لنگێ راستێ بکاربینیت وی دەمی یاریزان پێ بلند بووی (القدم الناهضة)دێ ل خالا بلند بوون دەت (نقطة النهوض)پێ دێ زڤریت ب مەرجەکی تەریب بیت دگەل رایەلی و دگەل دروست کرنا گوشەکا (١٨٠°) پلە و لنگێ راستێ دێ ب تەمامی درێژبیت و لێدانا نیشانا رابوونێ .بەلێ لنگێ چەپێ ب چەماندی ژ جۆکی دێ تەریب بیت دگەل عەردی و هەر دوو باسك ب چەماندی ژ ئەنیشکێ ل هەردوو تەنشتان و چەڤێ قورسایی دێ کەڤیتە سەر پێ راستێ پاشی دێ عەردی پالدەت و لدەمێ بلند بوونێ دێ خۆ ل هەوا زڤرینیت و هەردوو باسك دێ درێژبن.

بۆ هاریکرنا دروستکرنا شێوێ کڤانەی ل هەوای ژ ترسێن کەفتنا رایەلی یاریزان دێ چەماندنەکێ دکەمەرێدا دروست کەت ژلایێ برِبرِا پشتێ ڤە وەسا دیاردبیت کو پاتکا سەری یا نێزیك پانییێن پێ ی بووی.

وینێ ژمارە (٣٣ - أ) دانانا پێ راستێ د رِێکا فسبوری

وینێ ژمارە (٣٣ - ب) شێوێ کڤانێ پشتێ
و سەری هەردوو لنگان

وینێ ژمارە (٣٣ - ج)
رِێکا خۆهاڤێتنا زینی (السرجي)

✷ خۆهاڤێتنا ب داری (القفزبالعصا) (الزانا) Pole Vault

– دارێ خۆهاڤێتنێ: هەر یاریزانەك دارێ خۆی یێ تایبەت دێ بكارئینیت نابیت یاریزان دارێن ئێكو دوو بكار بینن بێ دلێ خودانێ .ژگەلەك مادان دهێتە دروست كرن و درێژی و ستیریا وی نە گەلەك یا گرنگە.

– سندۆقا چكلاندنێ (صندوق الغرس): خۆهاڤێتنا ب داری دێ د سندۆقەكێ دا بیت ب ژمارەیەكا گونجای هاتبیتە دروست كرن و یادناف عەردیدا و لێڤێن وێ ل ئاستێ عەردی و درێژیا وێ (١)م و فرەهیا وێ ژلایێ پێشیێ (٦٠) سم و فرەهی ژ لایێ پاشیێ (دووماهیكێ) (١٥) سم.

درێژیا بوارێ غاردانا نێزیك بوونێ = ٤٠ م و فرەهی ١,٢٢ م

دووراتی دناڤبەرا هەردوو ستوونێن هەلگر = ٤,٣٠ م ← ٤,٣٥ م

درێژی و فرەهیا جهێ كەڤتنێ = ٥ × ٥ م

سەحكە وێنێ ژمارە (٣٤).

وێنێ ژمارە (٣٤)
بیاڤێ خۆهاڤێتنا ب داری

= دەمێ خۆهاڤێتنا یاریزانی = (٢) خولەك.

= ئەگەر دار دەمێ خوهاڤێتنێ دا شكەست هەولدان دێ هێتە دووبارەكرن.

= بۆ یاریزانی هەیە ستوونا ڤەگوهێزت ژ جهـ چ بۆ پێشیێ یان پاشیێ ب دووراتیا (٦٠) سم.

= هەوڵدان دێ یا نەسەركەفتی بیت ئەگەر یاریزان ڕایەلی بێخیت.

= هەوڵدان دێ هێتە هژمارتن نەیا سەركەفتی ئەگەر یاریزان بسەر داری بكەڤیت یان دەستێ ژێری بسەربێخت یان دەستێ سەری بسەربێخت.

= بۆ یاریزانی هەیە ژ چ بلنداهیەكێ دەست پێ بكەت ب مەرجەكی ئەو بلنداهی ژیا دەست پێكرنێ بلند تربیت.

= ئەگەر یاریزانی سێ هەولدانێن نەسەركەفتی كرن لدویف ئێك نەدئێك بلندا ژی دا بیت وی دەمی دێ یاریكەری ژیاریێ دەرئێخن و ئەوی ماف نینە یێ بەردەوام بیت لسەر یاریێ.

⁂ پێنگاڤێن خۆهاڤێتنێ

١– گرتنا داری

٢– غاردانا نێزیك بوونێ

٣– چكلاندنا داری د سندۆقێ دا

٤– خۆهلاویستن و كێشان

٥– زڤڕاندن و خۆبەردان

سەحكە وێنێ ژمارە (٣٥):

تێبینی// زۆربەیا یاسایێن بازدانێ ب داری وەك یاسایێن بازدانێ بلند بەری نهو مە بەحس كریە.

وێنێ ژمارە (٣٥) پێنگاڤێن تەكنیكی د خۆهاڤێتنا ب داری (المراحل الفنیة للقفز بالزانا)

گرتنا داری و غاردانا نێزیك بوونێ

جکلاندنا داری د سندۆقێ دا

خۆهلاویستن و کێشان

خۆهلاویستن

زڤڕاندن و خۆبەردان

پرسیار

پ١/ نیشانا ڕاست (✓) ونیشانا خەلەت (✗) بەرامبەر هەر ئێك ژ ڤان دانە.

أ– تلپ(قرص) ژ ئاسنی یان کانزای دهێتە دروست کرن و سەری وی حلیە.

ب– پارسەنگ (ثقل) دێ دناڤ بازنەکێ داهێنە هاڤێتن نیڤ تیرێ وێ ٥ ، ٢،١٣.

ج– پێنگاڤێن خۆهاڤێتنا ئێگ گاڤی پێك دهێت ئیشقلك + پێنگاڤ + خۆهاڤێتن.

د– د هاڤێتنا بلنددا دڤێت یاریزان لسەر ئێگ لنك خۆ پاڤێت.

هـ– د خۆهاڤێتنا ئێك گاڤی دا بۆ یاریزانی هەیە نیشانێ لسەر ڕێکێ یان جهێ خۆ هاڤێتنێ دانیت.

پ٢/ شاشیێن هونەری یێن هاڤێتنا تلپی بژمێرە؟

پ٣/ بەرسڤا ڕاست هەلبژێرە؟

أ– گۆشا بیاڤێ هاڤێتنا ڕمێ	°٤٠ ، °٣٤,٩٢ ، °٢٩
ب– گرانیا تلپی بۆ زەلاّمان	١,٥ کگم ، ٣ کگم ، ٢ کگم
ج– درێژیا ڕمێ بۆ ژنان	٢٢٠ سم ، ٢٦٠ سم ، ٢١٠ سم
د– پانیا تەختێ ڕابوونێ د ئێك گاڤێ دا	٢٠ سم ، ١٠ سم ، ١٥سم
هـ– دووراتیا غاردانا نێزیك بوونێ د خۆهاڤێتنا ب داری	٤٠ م ، ٢٥ م ، ٣٦,٥ م

پ٤/ پێنج ژ یاسایێن خۆهاڤێتنێ بژمێرە ؟

گۆرەپان و مەیدان یان یارییێن بهێز وجهێ بەریکانا دەستنیشانکرنا وان

كليل :

١- چالا ئاڤێ (حفرة الماء)

٢- بازنا چەكوچى (دائرة المطرقة)

٣- بازنا تلپى (دائرة القرص)

٤- ئێك گاڤى (الوثب الطويل)

٥- سێ گاڤى (الوثب الثلاثي)

٦- خیچا دووماهیكێ (خط النهاية)

٧- خۆهاڤێتنا بلند (القفز العالي)

٨- یاریگایا تەپا پێى ٦٨ × ١٠٥ م

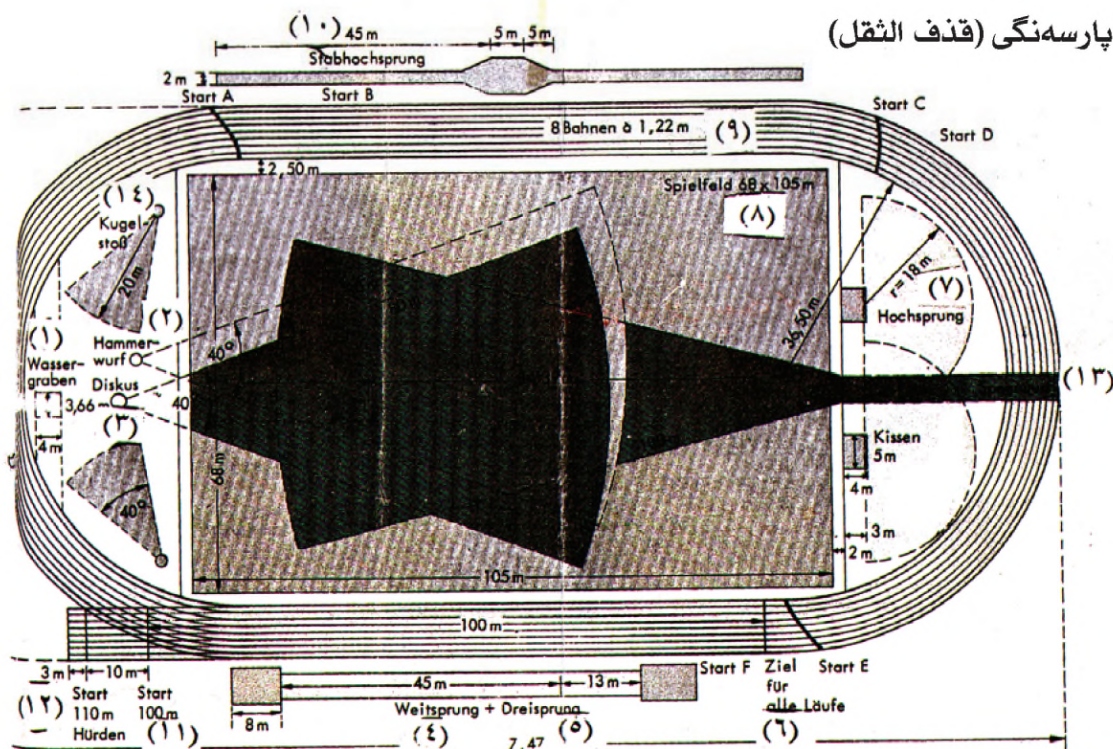
٩- هەشت (٨) بوار هەر بوارەك ١,٢٢ م

١٠- خۆهاڤێتنا ب دارى (الزانا)

١١- دەستپێكا ١٠٠ م (بداية ١٠٠ م)

١٢- دەستپێكا ١١٠ م بەربەست (بداية ١١٠ م حواجز)

١٣- هاڤێتنا رمى (رمي الرمح)

١٤- پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل)

وێنێ گورەپان و مەیدان - یارییێن بهێز - جهێ بەریکانا جودا جودا

بەشێ دووێ

پوختەیەك ژ یاسایێن تەپا دەستی

بناڤێ خودایێ مەزن ... بدیتنا هەر یا ریزانەكی پێشكەفتنا هەر یاریەكی یا پابەندە فێركرنێ و فێربوونێ د قوناغێن دەسپێكا فێربوونێ دا بڤێ دیتنێ قوتا بخانە فێرگەهەكا سەرەكی یە لسەر بنەمایێن زانستی و رەوشەنبیری و هەر یاریزانەك لسەر ڤان بنەمایان بهێتە پەروەردەكرن دێ پاشەروژەكا باش پێشكێشی مللەتێ خوكەت.

ب ڕاستی ئەڤرو ل كوردستانێ نەبوونا پروگرامەكێ خوێندنێ یێ رێك و پێك وەك رێ نیشاندەرەك بو قوتابیان و ماموستایێن وەرزشی هوكارەكە بو نە پێشكەفتنا یاریزانان ل ئاستێ جیهانی ژ بلی ڤێژی كومەكا كێشان بو دادڤانان دروست دكەن دەمێ برێڤەبرنا یاریان.

یاریا تەپا دەستی یاریەكا بەر نیاسە و جەماوەرەكی زێدەیێ هەی ئەڤرو كوردستان پێدڤی پروگرام و یاسایێن باش هەیە بو پێشڤەبرنا مللەتی. ئەم ژی وەك ئامادە كارێن ڤی پروگرامی بشییێن بوشایەكا پروگرامێ خو پربكەین ژ ڤێ یاریێ و خزمەتەكێ بگەنجێن خو بگەهینین.

ئامادەكار

دەستپێك

مێژوویا تە پا دەستی

مێژوونیڤێسان جیاوازیا هەی بۆ دیارکرنا تە پا دەستی ل جیهانێ هندەك دەستپێكا ڤێ یاریێ ڤەدگێرن بۆ ڕاهێنەرێ جمناستیكێ یێ دانیمارکی(هونگەر نیلسن) مامۆستا بـۆ ل قوتا بخانـا بـاژێرێ (لاو دروب) ئەڤەژی ل سالا (١٨٩٨) ناڤێ وێ کرە تە پا دەستی (HANDBALL) و هنـدەك دبێـژن ئەڤ یاریە یا هاتیە وەرگرتن ژ چیکۆسلوڤاکیا ل سالا (١٩٠٢) و گۆتنا هەی ئـەڤ یاریە ل ئوکرانیـا ل سالا (١٩١٩) هاتیەکرن بەلێ بـەهرا پـتر ژ مێـژو نیڤێسـان د زڤـرینن بـۆ مامۆسـتایێ جمناسـتیكێ ئەلمانی(ماکس هیرز) دەمێ شەرێ جیهانیێ ئێكێ ئـەڤ یاریە هاتیە دیـتن بـۆ یـاریزانێن جمناسـتیكێ چۆنكی ب ئەڤێ یاریێ ددەمێ دەستپێکرنا پرۆگرامێن زڤسـتانێ دا. ئـەوژی ب هاریكاریـا مامۆسـتایێ پە یمانگەها مامۆستایان ل بەرلینێ بناڤێ پرۆڤیسۆر(شیلەر)ە بۆ خۆ ئەڤ یاریە دانا و دەست پێكا ڤێ یاریێ هەر کچا ئەڤ یاریە دکر و بۆ جارا ئێكێ هەشت تیمێت کچان هەبوون دناڤ هولا جمناستیكێ دا ل بەرلینێ، پاشی دەستپێكا سالێن حەفتێیا ئەڤ یاریە ل عیراقێ دەست پێ کریـە وپشـتی ڤەگـەڕیانا چەند مامۆستایەكان ژ ئەلمانیا ژوان دکتور (کمال عارف) ئێك ژدانەرێن ڤێ یاریێ بوو ل عیراقێ و ئەڤ یاریە ل دووماهیكا سالا (١٩٧٢) هاتیە کوردستانێ و ل سەر ئاستێ قوتا بخانان سەرهلدا.

بەندێ (١) یاریگەه

١-١ یاریگەهـ ب شێوێ لاکێشی یە دریژی(٤٠)م و فرەهی ژ (٢٠)م پێك دهێت ژ دوو دەڤـەران. دەڤـەرا گۆلێ و دەڤەرا یاریێ و هەردوو خیچێن درێژ دبێـژنـێ خیچێن تەنشتێ و هـەردوو خیچێن کـورت دبێژنێ خیچێن گۆلێ دناڤ بـەرا هەردووستوونا دبێـژنـێ (گول)نابیت ب چ رەنگان دەست کـاری دیاریگەهێـدا بهێتـەکرن ژ بـۆ هنـدێ تیمـەك مفـای ژێ وەرگریـت و رەخ و رویـێن یاریگـەهێ بهێنەڤالاکرن بکێماتی(١)م ژ هەردوو تەنشتان و (٢)م پشت هـەردوو خیچێت گـۆلێ. **سـەحکە وێنـێ ژمارە** (١) .

وێنێ ژمارە (١) پیڤەرێن یاریگەهێ

٢-١ هەر دوو گۆل دنیڤا خیچا گۆلێ دا دێ هێنە دانان ژ دەرڤە دڤێت لسەر عەردی بهێنە ئاسێکرن بلنـدی (٢)م و فرەهـی (٣)م و دڤێـت ژ پشـتێ ب تـۆرەکێ بهێنـە نخـافتن ژ بـۆ هنـدێ تەپـە ژێ دەرنەکەڤیت. **سەحکە وێنێ ژمارە** (٢).

وێنێ ژمارە (٢) پێڤانێن گۆلێ

٣-١ هەمی خیچ پارچەکن ژ یاریگەهێ و دڤێت خیچا دناڤ بەرا هەردوو ستوونێن گۆلێ پانیا وێ (٨) سم بیت و پانیا هەمی خیچێن دی (٥) سم بیت. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

وێنێ ژمارە (٣) خیچێت دەڤەرا گۆلچی

٤-١ بەرامبەر هەر گۆلەکێ دەڤەرا گۆلێ هەیە بخیچەکێ دیاردکەن دبێژنێ خیچا(٦) م. **سەحکە وێنێ (٣)**.

٥-١ خیچا هاڤێتنا سەربەست (خیچا (٩) م) خیچەکا پارچە پارچەیەبوریا ژ (٣) م ژ دەرڤەی دەڤەرا خیچا گۆلێ و درێژی دناڤ بەرا ڤان پارچان دا یەکسان (١٥) سم. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

٦-١ خیچا لێدانێ (٧) م بدرێژیا (١) م ئێکسەر بەرامبەر گولێ و تەریب دگەل خیچا گۆلێ بدیراتیا (٧) م ژ خیچا گۆلێ. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

٧-١ خیچا گۆلچی (٤) م بدرێژیا (١٥) سم ئێکسەر بەرامبەر و تەریب دگەل خیچا گۆلێ بدووراتیا (٤) م. **سەحکە وێنێ ژمارە (٣)**.

٨-١ خیچا نیڤێ ژ هەردوو خالێن خیچێن تەنشتان دگەهینیتە ئێك.

٩-١ دەڤەرا گهۆرینا یاریکەران پارچەکە ژ خیچا تەنشتێ و دهێتە دریژکرن ژ خیچا ناڤەراستێ بدریژیا (٤،٥) م حەتا جهێ گهورینێ ب خیچەکا تەریب دگەل خیچا ناڤەراستێ بدێریژیا (١٥) سم بۆ نیڤەکا خیچا تەنشتێ ب (١٥) سم بۆ ژ دەرڤە. سەحکە وێنێ (٤).

وێنێ ژمارە (٤)
دەڤەرا گوهۆڕینا یاریزانان

بەندێ (٢) دەمێ یاریێ ، هێمایێ بدوماهیك ئینانا یاریێ دەمێ ژێ هاتیە برین:

دەمێ یاریێ:

١:٢ دەمێ یاریێ بۆ هەردو رەگەزان د سەر(١٦) سالییدا ژ دوو گێما پێك دهێت هەر گێمەك دەمێ (٣٠)خولەك. دەمێ یاریێ بۆ (١٢ - ١٦) سالی دوو گێمە هەر گێمەك (٢٥) خولەك پێك دهێت و ژیێ (٨ - ١٢) سالی دوو گێمە هەر گێمەك (٢٠) خولەك پێك دهێت و دەمێ بهێن ڤەدانێ دناڤبەرا هەردوو گێمان دا (١٠) خولەکە.

٢:٢ ئەگەر یاری وەك هەڤی بدوماهیك هات . دڤێت تیمەك ببەت دێ دوو گێم هێنە زێدەکرن هەر گێمەك (٥)خولەك و بهێنڤەدان بهێن دناڤبەرا وان دا (١) خولەك و هەکەر وەك هەڤ بوون دێ هێنە زێدەکرن بۆ دوو گێمێن دی و ئەگەر هەر وەك هەڤ مان بو ئێك لاکرنێ دێ لێدانێن (٧) م ئەنجام دەن. سەحکە وێنێ ژمارە (٥).

دەمێ زێدەکری هەردەم ژ دوو گێما پێك دهێت و هەر گێمەك ژ (٥) خولەکا. پشتی دوماهیا (٥) خولەکا، خولەکا ئێکێ هەردوو تیم نیڤا یاریگەهێ دێ گوهۆڕن بێی ماوێ بهێنڤەدانێ. هەکە وەکهەڤبوون دوو گێمێن دی هێتە ئێکلاکرن بۆ دیارکرنا سەرکەفتی. سەحکە شێوێ ژمارە (٥) .

وێنێ ژمارە (٥) لێدانا (٧) مەتری

نیشانا ب دووماهیك ئینانا یاریێ:

٣:٢ یاری دەست پێدكەت فیتكا دادڤانان دناڤ یاریگەهێدا بجهئینانا لێدانا دەست پێكێ و بۆ دووماهیك ئینانا یاریێ دەم ژ مێرا ئوتوماتیكی ئەوا هەللاویستی دناڤ هولێدا دێ بدوماهیك ئینت یان فیتكا دەم گری دێ دووماهیێ ب یاریێ ئینیت.

٤:٢ هەر سەرپێچیەك یان رەفتارەكا نە وەرزشی بهێتە كرن. بەری یان دگەل نیشانا دووماهیێ (گێمێ ئێكێ یان گێمێ دووێ و هەر وەسا د گێمێن زیدەكری دا) دڤێت سزایێ سەرپێچیێ وەربگریت وپشتی یاری بدوماهی بێت.

٥:٢ بجهئینانا تایبەت یا پێدڤی ب جهێ یاریزانان و گوهۆریناوان كار پێ دهێتەكرن دەمێ بجهئینانا لێدانا سەربەست دڤێت هەڤالێن لێدەری (٣) م ژ خیچا (٩) م دووربن و بەرامبەر تیما هەڤرك راوەستن.

٦:٢ لدەمێ سەرپێچیا یاریزانان یان گارگێرێن تیمێ تووشی سزایێ كەسی دبن بۆ وێ سەرپێچیێ و سڤك پێكرنا نەوەرزشی لدەمێ هاڤێتنا سەربەست یان لێدانا (٧) م.

٧:٢ ئەگەر بۆ دادڤانا دياربوو كو دەمگرێ نيشانا دووماهيێ چ (گێمێ ئێكێ يا گێمێ دووێ يان دەمێ زێدەكرى) يارى پێش وەخت يا هاتيە لێدان دڤێت ياريزان دناڤ ياريگەهێدا بمينن و ئەوژى دەمێ كێم لسەر يارىێ تمام بكەن، ئەگەر دەم دگێمێ ئێكێدا بسەر ڤەچو وى دەمى دێ ژ گێمێ دووێ هێتە كێم كرن بەلێ ئەگەر د گێمێ دووێ دابوو دێ وەك خۆ مينت.

دەمێ برِى (دەمێ هاتيە ڤەبرِين):

٨:٢ دەمێ برِى دێ يێ بخورتى بيت (دڤێت يێ پێگيربيت ب دەمێ هاتيە ڤەبرين و بڤى شێوێ ل خوارێ) (اجباري).

أ– ل دەمێ دەستەسەركرنێ بۆ دەمێ دوو دەقيقان يان دوورئێخستن.

ب– ل دەمێ دانا دەمێ برى بوچ تيمەكێ.

ج– ل دەمێ دانا ئيشارەتا فيركێ ژ دادڤانێ دەمێ ، يان سەرپەرشتێ يارىێ.

د– ل دەمێ پێدڤى بيت بۆ هەردو دادڤانان ل گەل ئێك راوێژيێ (دانوستاندن) (تشاور) بكەن.

وێنێ ژمارە (٦)

نيشانا دەمێ برِى

٩:٢ هەردوو دادڤانێن گورەپانێ بريارێ دەن كادێ كەنگى دەم دەسپێدكەت و كەنگى دێ راوەستيت ولگەل دەمێ برى .دادڤان ئيشارەتێ دەتە دادڤانێ دەمى كو دەمى راوستيت ب سێ فيركێن كورت و دگەل ئيشارەتا دەستى ژمارە (١٦) و دەسپێكرن دێ ب فيتكا دادڤانى بيت.

١٠:٢ هەر تيمەكێ ماف هەيە ئێك خولەكى وەربگريت وەك دەمێ برى بۆ هەر گێمەكى ژ گێمێن زێدەكرى ناگريت.

بەندێ (٣) تە پە

٣-١ تەپە دهێتە چێکرن ژ پیستی یان کەرەستەکێ دەستکر و دڤێت یا خربیت ونابیت رویێ وێ یێ ژ دەرڤە(سطح خارجي) یێ برسقی بیت.

٢:٣ قەبارێ تەپێ و چێوە و کێش، دهێنە بکارئینان ل هەر ژیەکێ وەکی دیارکری:

١- (٥٨ - ٦٠) سم، (٤٢٥ ، ٤٧٥) گم (قەبارێ ژمارە ٣ یان ئێگرتنا نیف دەولەتی یا تەپا دەستی بۆ کورێن پێگەهشتی و لاوان (ژیێ ١٦ سالی و سەردا).

٢- (٥٤ - ٥٦) سم، (٣٢٥ - ٣٧٥) گم قەبارێ ژمارە ٢ یا ئێکەتیا نیڤ دەولەتی یا تەپا دەستی بۆ تیمێن کچێن پێگەهشتی و لاوان (ژیێ سەر ١٤ سالٚ) و کورێن پیێگەهشتی (ژیێ ١٢ تا ١٦ سالٚ).

٣- (٥٠ - ٥٢) سم، (٢٩٠ - ٣٣٠) گم ژمارە ١ ئێکەتیا نیڤ دەولەتی یا تەپا دەستی بو تیمێن کچ پێگەهشتی (ژیێ ٨ تا ١٤ سالٚ) و کور (ژیێ ٨ تا ١٢ سالٚ).

- أ -   - ب -   - ج -

وێنێ ژمارە (٧) قەبارە و چێوێ تە پێ

٣-٣ ل هەر یاریەکێ دڤێت دوو تەپێت یاسایی یان زێدەتر ئامادەبن، تەپێن یەدەك دڤێت ل دەف مێزا دادڤانی بن ل دەمێ یاریێ.

٣-٤ دادڤانێن گورەپانێ بریارێ دەن کەنگی دێ تەپا یەدەك هێتە بکارئینان. ول ڤی دەمی دڤێت دادڤانێن گورەپانێ تەپێ بزووترین دەمی بگوهۆرن دایاری گەلەك نەراوەستیت و دا خۆ دوورکەن ژ دەمێ برِی.

بەندێ (٤) تیم ، گوهۆڕینا یاریزانان. کەلوپەل.

تیم:

١:٤ تیم پێك دهێت ژ (١٦)یاریزانان نابیت زێدەتر ژ(٧)یاریزانا ل ناڤ گورەپانێ بن ل دەمێ یاریێ ، و یاریزانێن دی یێن یەدەکن ل هەمێ دەمێ یاریێ یێ یاسایی ، دڤێت تیم یاریزانەکی ژ یاریزانێن ناڤ گورەپانێ دەست نیشانکەت وەك کۆلچی . و یاریزانێ دەست نیشان کری وەك زێرەڤانێ گولێ دشێت ببیتە یاریزان ل ناڤ گورەپانێ ل هەر دەمەکی . و هەر وەسا یاریزانێ گورەپانێ دشێت ببیتە زێرەڤانێ گۆلێ د هەر دەمەکی دا. دڤێت هەر تیمەك ئامادەبوونا وان د ناڤ گورەپانێ دا ژ (٥)یاریزانان کێمترنەبن دەمێ دەسپێکا یاریێ. دشێن ژمارا یاریزانان زێدەکەن بۆ (١٦) یاریزانان ل هەر دەمەکی ل دەمێ یاریێ سەحکە وێنێ ژمارە(٨)

وێنێ ژمارە (٨)
تیم

پشتی دەستپێکرنا یاریێ ، یاری دێ بەردەوام بیت خۆ هەکە ژمارا یاریزانێن تیمەکێ کێمتر لێ هاتن ژ (٥) یاریزانان د ناڤ گورەپانێ دا ، و بریار دژڤریت بۆ دادڤانی کەنگی یاریێ بدووماهی بینن.

٢:٤ هەر تیمەك دشێت هەتا (٤) کارگێران بۆخۆ دەست نیشانکەت دەمێ یاریێ و ئێك ژ وان دێ هێتە دەست نیشانکرن وەك کارگێرێ بەرپرس بۆ هەیە دانو ستاندنێ دگەل تۆمارکەری و دادڤانێ کاتی و دادڤانێن ناڤ گورەپانێ بکەت.

٣:٤ یاریزان یان کارگێرێ تیمێ بۆ هەیە بەشداریێ بکەت ئەگەر ل دەسپێکا یاریێ یێ ئامادەبیت و ناڤێ وی یێ تۆمار کریبیت و ئەو یاریزانێن پاشی دهێن دڤێت بهێنە تۆمارکرن ژ لایێ تۆمارکەری و دادڤانێ دەمی.

گوهۆڕینا یاریزانان:

٤:٤ یاریزانێ یەدەك دشێت خۆ بگوهۆریت د گەل یاریزانێ ناڤ گورەپانێدا ل هەر دەمەکی بشێوەکێ بەردەوام بێ پرسیاریا دادڤانێن دەمێ یان تۆمارکەری بەس دڤێت یاریزانێ ناڤ کورەپانێ دەرکەڤیت بەری یاریزانێ یەدەك بچیتە دناڤ گورەپانێ دا . و دڤێت ئەو یاریزانێ دەردکەڤیت و بچیتە ناڤ گورەپانێ ل جهێ خیچا گوهۆرینێن یا تایبەت ب تیما وێڤە و هەروەسا گوهۆرینا گولچی ژی.

٥:٤ دڤێت سزادانا گوهۆرینا نە دروست ب دەسەسەرکرنا یاریزانێ سەرپێچی کری بۆ دەمێ دووخولەکان، و هەکە زێدەتر ژ یاریزانەکی سەرپێچی کر د ئێك دەم دا یاریزانێ بەریکێ سەرپێچی کری ئەو دهێتە سزادان یاری دەست پێ دکەتەڤە ب هاڤێتنا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر.

٦:٤ هەکە یاریزانەکێ زێدە هاتە ناڤ گورەپانێدا نەکو بۆ گوهارتنێ ل گەل یاریزانەکێ دی، یان هاتە ژۆر کو یاریزانەکێ گوهارتی بەس ب رەنگەکێ نەیاسایی هاتە دناڤ گورەپانێ دا ژ جهێ گوهۆرینێ دڤیت بێتە سزادان ب دەستەسەرکرنێ بۆ دەمێ دووخولەکان، و دڤێت ژمارا یاریزانێن وێ تیمێ د ناڤ گورەپانیێ دا کێم بکەن یاریزانەك بۆ دەمێ دوو خولەکان دەرکەڤیت.

ئەگەر ئەو یاریزانێ دەستەسەر هاتە ناڤ گورەپانێ هێشتا دەمێ دەستەسەریا وی تەمام نەبووی دێ یاریزانەکێ دی وی دەمی تەمامکەت ئەوێ مای و ئەو یاریزان بۆ دوو خولەکێن دی دێ هێتە دەستەسەرکرن.

کەلوپەل:

٧:٤ دڤێت هەردوو تیم جلکێت وان ژێك جودابن برەنگی و چێکرنێ و هەر تیمەکێ یاریزانێن وێ جلکێن وان وەك ئێك بن و گولچیێن هەردوو تیما د جودابن.

٨:٤ دڤێت جلکێن یاریزانان یێن ژمارەکری بن ، و دڤێت ژمارە ژ بلنداهیا ٢٠سم کێمتر نەبیت ل سەر پشتا یاریزانان و ١٠سم کێمتر نەبیت ل سەر سینگێ وان. و ژمارێن دهێنەبکار ئینان (١ - ٩٩) و دڤێت ڕەنگێ ژمارا ژ رەنگێ جلکان جودابیت بۆ دیارکرنێ سەحکە وێنێ ژمارە (٩).

وێنێ ژمارە (٩)

ژمارا یاریزانی

٩:٤ نابیت یاریزان چ تشتان لبەرکەت زەرەرێ بگەهینتە یاریزانێ بەرامبەر و دڤێت پێلاڤێ بکەتە بەرخۆ.

١٠:٤ ئەگەر یاریزانەك توشی برینداریێ بوو و خوین ژ لەشێ وی هات دڤێت دەرکەڤیتە ژ دەرڤە هەتا چارە بکەت یان جلکێن خو بگوهۆڕیت.

١١:٤ دادوەران یاری دەوەستێنن بۆ ڕێگەدان بەو دوو کەسەی ناویان نوسراوە لە لیستی تۆمار بۆ چوونە نێو یاریگا بۆ چارەسەرکردنی ئەو یاریزانەی تووشی پێکان هاتووە لەتیپەکەیان.

بەندێ (٥) گۆلچی :

زێرەڤانێ گولێ ماف هەیە :

١:٥ هەر پارچەکا لەشی بکاربهێنین دەمێ بەرگریێ دکەت ژ تەپێ دبیاڤێ گۆلێدا.

وێنێ ژمارە (١٠)

٢:٥ لڤلڤین ب تەپێ ل ناڤ جهێ گۆلێ ، بێ مەرج وەکی ئوا دهێتە بکارئینان ل سەر یاریزانێن گورەپانێ، بەلێ بۆ گولچی نابیت هاڤێتنا تەپا گۆلچی گیروکەت سەحکە وێنێ ژمارە (١٠).

٣:٥ بجهێلانا جهێ گۆلێ بێ تەپە و پشکداریێ بکەت دیاریێدا دێ هێتە هژمارتن وەك هەر یاریزانەکی و یاسایا یاریزانی دێ لسەر هێتە جێ بە جێ کرن و هەر پارچەکا لەشێ گۆلچی بکەڤتە دەرڤەی بیاڤێ گۆلێ دێ هێتە هژمارتن ب یاریکەر.

٤:٥ ب هێلانا جهێ دەڤەرا گۆلێ ب تەپەڤە و یاریکرن ددەڤەرا یاریێ دا وی دەمی کونترۆلا تەپێ بۆ وی نینە.

گۆلچی نەشێت (رێکێ نادەتە گۆلچی ب):

٥:٥ مەترسیێ بێختە سەر یاریزانێ بەرامبەر د دەمێ بەرگرێدا.

٦:٥ دەرکەڤتن ژ جهێ کۆلێ ب تەپەڤە و کنترۆل لسەر هەبیت ئەڤە ژی دێ بیتە هاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر.

٧:٥ دەستێ خۆ بکەتە تەپێ یا ژ دەرڤەی جهێ گولێ یاراوەستیای یا د لڤینێ دا و ئەو بخۆ دناڤ جهێ گولێ دابیت.

٨:٥ ئینانا تەپێ بو ناڤ جهێ گولێ ژ دەرڤە چ یاراوەستیابیت یان د لڤینێ دابیت.

٩:٥ زڤڕین ب تەپەڤە ژ جهێ یاریێ بۆ جهێ گولچی.

١٠:٥ لێدانا تەپێ ب چۆکی یان دبنچوکیدا دەمێ کو تەپە دناڤ یاریێدا یاراوستیای بیت یان یا دچتە جهێ یاریێ.

١١:٥ دەربازبوون ژ خیچا ٤ مەتری یان درێژاهیا وێ ژ هەردوو لایان بەری تەپە ژ دەستێ یاریزانێ بەرامبەر دەرکەڤیت د دەمێ هاڤێتنا ٧ مەتری دا.

لێکۆلین (ڤەکۆلین)

* هەکە پییەکێ کولچی ل سەرعەردی بیت ل پشت خیچا ٤ مەتری دشێت پێخوییێ دی یان هەر پارچەکا لەشی خۆ بلڤینیت ل سەر هێلێ ل هەوا نەدانیتە سەر عەردی ل پشت خیچێ.

بەندێ (٦) دەڤەرا گۆلێ:

١:٦ بتنێ بو کولچی هەیە بچیتە دناڤ جهێ گۆلێ دا و خیچا دەڤەرا گۆلێ پارچەکە ژ جهێ گۆلێ وهەر پارچەکا لەشێ یاریزانی بچیتە دناڤ دەڤەرا جهێ گۆلێ دا دێ هێتە هژمارتن یێ چویە ژ ناڤدا .سەحکە وێنێ ژمارە (١١).

وێنێ ژمارە (١١)
جهێ گۆلێ

٢:٦ دەمێ یاریزانێ ناڤ یاریێ دچیتە ناڤ جهێ گۆلێ دێ بریارئەڤەبن:

أ- هاڤێتن بو زێرەڤانێ گۆلێ هەکە یاریزانێ بەرامبەر چو دناڤ جهێ گۆلێ ب تەپەڤە یان بێ تەپە بەس مفا ژ چووناخۆ دیت.

ب- هاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر هەکە یاریزانێ بەرەڤان چوو دناڤ جهێ گۆلێ و مفا ژێ دیت بەلێ نەبیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا دەلیڤەکا مسۆگەر.

ج- هاڤێتنا ٧ مەتری دەمێ یاریزانێ بەرەڤان دچیتە جهێ گۆلێ و دەلیڤەکا دیار بەرزەدکەت بۆ تۆمارکرنا گۆلەکێ ل بەرامبەر.

٣:٦ چوونا ناڤ جهێ گۆلێ ناهێنەسزادان دەم:

أ– چوونا یاریزانێ ناڤ جهێ کۆلا خۆ پشت یاریکرنا تەپێ، و نەبوو ئەگەرێ هندێ کو دەلیڤەکا تیما بەرامبەر بەرزەبیت بۆ تۆمارکرنا گۆلێ.

ب– چوونا هەر یاریزانەکی ژ هەردوو تیمان ناڤ جهێ گۆلێ بێ تەپە و چ مفای ژ چونا خۆ نەدیت.

٤:٦ تەپە دهێتە هژمارتن ژ دەرڤەی یاریێ یە دەمێ گۆلچی کونترۆلێ لسەرکەت ب دەستێ خۆ و ل جهێ گۆلێ و دڤێت تەپە بهێتەڤە ناڤ یاریێ بڕێکا زێرەڤانێ گۆلێ.

٥:٦ تەپە د مینیت ل ناڤ یاریێ دەمێ دلڤینێ دابیت ل عەردی ل ناڤ جهێ گۆلێ و بەس گۆلچی ماف یێ هەی دەستێ خۆ بکەتێ و دشێت بگریت و ل ڤی دەمی تەپە دهێتە هژمارتن ژ دەرڤەی یاریێ و بۆ کۆلچی هەیە بزڤرینت بۆ یاریێ.

٦:٦ دڤێت یاری بەردەوامبیت بهاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ هەکە یاریزانێ تیما بەرەڤان دەستێ خۆکرە تەپێ ل دەمێ بەرەڤانیێ و پشتی هینگێ زێرەڤانێ گۆلێ تەپەگرت یان راوەستیا ل ناڤ جهێ گۆلێ.

٧:٦ هەکە یاریزانێ تیما بەرەڤان تەپە هاڤێتە ناڤ جهێ گولا خۆ بریار دێ ئەڤەبن:

أ– گۆلە هەکە تەپە جود ناڤ گۆلێ دا.

ب–هاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر هەکە تەپە راوەستیا ل سەر عەردی دناڤ جهێ گۆلێ دا یان گۆلچی دەستێ خۆ کرێ و نەچوناڤ گۆلێ.

ج– هاڤێتنا لای هەکە تەپە چو دەرڤەیی خیچا گۆلێ.

د– یاری دێ یا بەردەوام بیت هەکە تەپە زڤریڤە ژ دەڤەرا گۆلێ بۆ دەڤەرا یاریێ بێی کو ب گۆلچی بکەڤیت.

٨:٦ ئەگەر تەپە ژ دەڤەرا گۆلێ زڤری دەڤەرا یاریێ یاری دێ یا بەردەوام بیت.

بەندێ (٧) یاریکرنا تە پێ ، یاریا نەرینی (اللعب السلبي):

یاریکرنا تە پێ

دەلیڤە یا هەی بۆ (دەلیڤێ ددەتێ بۆ):

١:٧ هاڤێتن ، گرتن ، ڕاوەستاندن ، پالدان یان لێدانا تەپێ بکارئینانا هەردوو دەستان (ڤەکری یان گرتی) ژ دەستی تا ملی ، ب لەشی ، چۆك و سەردا.

٢:٧ هەلگرتنا تەپێ بۆ دەمێ ٣ چرکان نەزێدەتر خۆ هەکە یاراوستیابیت ل سەر عەردی.

٣:٧ ڕێڤەچوون ب تەپەڤە ژ (٣) پێنگاڤان زێدەترنەبیت.

پێنگاڤ دهێنە هژمارتن دەمێ:

أ- یاریزانێ راوەستیای ل سەر هەردوو پێن خۆ ل سەر عەردی پیەکێ راکەت و دانیت جارەکادی ، یان پیەکێ خو راکەت ژ جهەکی ببەتە جهەکێ دی.

ب- یاریزان ب پیەکێ بهێتە خار ، و تەپێ وەرگریت پاشی پێدی دانیتە عەردی.

ج- یاریزان ب پیەکی بهێتە خار پشتی خۆ بلنددکەت ، و ب هەمان پییێ پێنگاڤەکێ دهاڤێت یان پێدی دانیتە عەردی.

د- هەردوو پێ پێکڤە دکەڤنە عەردی پشتی خۆ بلندکرنێ ، و پشتی هنگێ پێ یەکی راکەت ددانیتە عەردی، یان پیەکێ خۆ راکەت ژ جهەکێ ببەتە جهەکێ دی.

***- لێکۆلین: دهێتە هژمارتن ١ پێنگاڤ دەمێ یاریزان پیەکێ خۆ ڕادکەت ژ جهەکێ د ببەتە جهەکێ دی و پشتی هینگی پێ دی بخشینیت ل سەر عەردی بهێتە ب ڕەخ پێ دیڤە.**

٤:٧ دەمێ ڕاوەستیانێ یان کرنە غارێ:

أ- تەپێ ل عەردی بدەت جارەکێ و پشتی هینگێ بدەستەکی یان هەردوو دەستا بگریت.

ب- تەپێ ل عەردی بدەت ب دەستەکێ بشێوەیەکێ بەردەوام و پشتی هینگێ ب دەستەکێ یان هەردوو دەستا بگریت.

ج- گرێلکرنا تەپێ لسەر عەردی بدەستەکی بەردەوام ، پشتی هینگێ ب دەستەکی یان هەردوو دەستا بگریت.

* پشتی تەپە دهێتە گرتن چ بدەستەکی یان هەردوو دەستان دڤێت بهێتە یاریکرن ل دەمێ ٣ چرکان یان پشتی ٣ پێنگاڤان نەزێدەتر.

* پالدانا تەپێ بۆ عەردی بو جارەکێ یان بەردەوام دەستپێ دکەت یاریزانێ دەستێ خو دکەتە تەپێ ب هەرجهەکێ ژ لەشێ خو پالدەت بەرەڤ عەردی، یاریزان دشێت تەپێ ب لڤینیت ل عەردی یان پالدەت یان بگریت جارەکا دی پشتی ب یاریزانەکی دی دکەڤیت یان ب گۆلێ.

وێنێ ژمارە (١٢)

٥:٧ گوهارتنا تەپێ ژ دەستەکی بۆ دەستەکێ دی.

٦:٧ یاریکرنا تەپێ دەمێ لسەر چۆکان بیت یان پێ ڕوینشتی بیت یان پێ ڕازای بیت و ڕامان ژ ڤێ ئەوە کو یاریزان دشێت تەپێ بهاڤێت ، د ڤان بارودوخاندا وەك هاڤێتنا ئازاد و هاڤێتنێن دی ب مەرجەکی پێ یەکێ وی لسەر عەردی بیت

دەلیڤە نینە بۆ یاریزانی:

٧:٧ تەپێ بگریت زێدەتر جارەکێ پشتی کنترۆلێ ل سەر دکەت بەس هەکە تەپە ب عەردی دکەڤیت یان یاریزانەکێ دی یان گۆلێ و ل گەل هندێ هەکە یاریزانێ تەپەگرت زێدەتر ژ جارەکێ هەکە تەپە ل ژێر کنترۆلا وی دەرکەڤت.

٨:٧ تەپێ ب پێ ی بگریت ژ چۆکی و دبندا ،بەس هەکە هاتبیتە هاڤێتن ژ لایێ یاریزانێ بەرامبەر بۆپێ یاریزانی.

٩:٧ یاری دێ یا بەردەوام بیت ئەگەر تەپە ب دادڤانی بکەڤیت.

١٠:٧ یاریزان ب تەپەڤە پێ یەکێ وی یان هەردوو پێ بچنە ژ دەرڤەی یاریگەهێ (بەس تەپە بمینیتە دناڤ یاریگەهێ دا دەربازبیت ژ یاریزانێ بەرامبەر ئەڤە دێ بیتە هاڤێتنا ئازاد بۆ یاریزانێ بەرامبەر.

یاریا نەرینی:

١١:٧ نابیت تیمەك کنترۆلێ ل سەر تەپێ بکەت بێ چ کارەکی بکەت بۆ هێرش کرنێ ل سەر گۆلێ ، و هەر وەسا نابیت ب دوبارەکرنا بەرزەکرنا دەمێ ل دەمێ هاڤێتنا دەسپێکێ یان هاڤێتنا ئازاد یان هاڤێتنا لای یان هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ ژ لایێ وێ تیما تەپە ڤێ ، و دهێتە هژمارتن وەك یاریا نەرینی و سزادان بهاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر ل و جهێ تەپە تێدا ڕاوەستیایی.

١٢:٧ دەمێ بۆ دادڤانی دیاربوو کو تیمەك یا یاریێ بەرزەدکەت دێ ئیشارەتێ هوشیاردانێ بلندکەت.

{ ئیشارەتا دەستی ژمارە (١٨)}. و ئەڤە دەمێ دەتە وێ تیما تەپە ڤێ کو یاریا خو بگوهوریت داتەپە ژ دەستی نەدەرکەڤیت. هەکە یاریا خو نەگوهوریت هێرش نەکر ل سەر گولا بەرامبەر پشتی ئیشارەتا دادڤانی یا هوشداریێ ل وی دەمی ئەو تیم دهێتە سزادان ب هاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر ئو هندەك جاران دادڤان تیما تەپە ڤێ سزادەت بهاڤێتنەکا ئازاد بێ ئیشارەتا هوشداریێ دەمێ دادڤان د بینیت کو یاریزانێ دەلیقە یا هەی بۆ تومارکرنا گولێ و ناکەت.

وێنێ ژمارە (١٣)
ئیشارەتا یاریا نەرینی

بەندێ (٨) سەرپێچی و رەوشتی نەوەرزشی:

١:٨ مفاییێ هەی بۆ:

ا- بکارئینانا دەستی تا ملی بو دورئیخستنا تەپێ یان گرتنا تەپێ.

ب- بکارئینانا دەستێ ڤەکری بۆ یاریکرنا تەپێ دوور ژ یاریزانێ بەرامبەر.

ج- بکار ئینانا لەشێ خۆ بۆ رێگرتن ل یاریزانێ بەرامبەر ،خو هەکە یاریزانێ بەرامبەر تەپە ڤێ نەبیت.

د- بکارئینانا لەشێ خو دەمێ هەڤرکیێ دگەل یاریزانێ بەرامبەر هەردوو دەستا ژ ئەنیشکێ و چەماندیبن بۆ ژ ناڤدا و بەردەوام بوون ل سەر ڤی شێوەی ب مەبەستا چاڤدێریێ و دویڤ چوونێ.

٨:٢ مفا نینه بۆ (ڕێکێ نادەت ب):

أ- کێشان یان لێدانا تەپێ ژ دەستێ یاریزانێ بەرامبەر.

ب- گرتن یان پالدانا یاریزانێ بەرامبەر و نەچارکرنا وی کو دور کەڤیت بدەستی یان پێی.

ج- دۆرپێچکرن (تحویط) یان گرتنا (لەشی یان جل و بەرگا) یان پاڵدان یان کرنە غار یان خۆهاڤێتن ل سەر یاریزانێ بەرامبەر.

د- یاریزانێ بەرامبەر بێخیتەدمەترسیێ دا (ب تەپەڤە یان بێ تەپە).

٨:٣ سەرپێچیێن بەندێ(٨ : ٢)دەرکەڤیت دەمێ هەڤرکییێ ل سەر تەپێ دکەن، سەرپێچی دبیت دەمێ یاریزان کاردکەتە سەر یاریزانێ بەرامبەر نە بو تەپێ دڤێت بهێتە سزادان بشێوەکێ بەرەو ئەڤراز. دڤێت دگەل دانا هاڤێتنا ئازاد یا هاڤێتنا(٧)مەتری پێدڤی یە کو سزادانەکا کەسایەتی بدەنە یاریزانی، دەست پێدکەت ب هوشدار (إنذار) و پشتی هینگی سزادان بهێتە زێدەکرن وەکی دەستەسەرکرن ، دوورئێخست (ڕەوشتێ نەوەرزشی دهێتە سزادان بشێوەیەکێ بەرەو ئەڤراز).

* دادڤانی مافێ هەی کو بریارێ بدەت بو سەرپێچیا دەستەسەرکرنێ بیێ کو بەری هنگی هوشداری دابیتی.

٨:٤ ئەو کارێت لەشی و ئاخفتنێن نەل گەل رەوشتێ وەرزشی بو دهێتە بریاردان وەك رەوشتێ نەوەرزشی، دهێتە بکار ئینان ل سەر یاریزانان و کارگێران چ ل ناڤ یاریگەهێ یان ژ دەرڤەی یاریگەهێ و سزادان بەرەو ئەڤراز دهێتە بکارئینان ل دەمێ رەوشتێ نەوەرزشی.

٨:٥ دڤێت یاریزان بهێتە دور ئێخستن ئەوێ هێرش دکەتە سەر یاریزانێ بەرامبەر و وی ب ئێخیتە د مەترسییدا و هەکە:

أ- لێدان یان راکێشان دەستێ یاریزانێ بەرامبەر ئەوێ تەپێ ددەتەڤ هەڤالێ خو یان دهاڤێتەگولێ چ ژ تەنشتێ یان پشتا یاریزانی.

ب- ئەنجام دانا هەر لڤینەکێ کو ئەنجامێ وێ ببیتە لێدان ل سەرێ یاریزانێ بەرامبەر یان حەڤکا وی.

ج- لێدانا لەشێ یاریزانێ بەرامبەر بدلمرادی بەرامبەر ب پێی یان چوکی یان ب هەر ڕێکەکا دی.

د- پاڵدانا یاریزانێ بەرامبەر ل دەمێ کرنە غارێ یان خو بلندکرنێ، یان هێرشکرن بشێوەکێ کو یاریزانێ بەرامبەر ژ ئەگەرێ وێ هێرشێ کنترولێ نەکەت ل سەر لەشێ خو، ئو ئەڤە دهێتە بکارئینان دەمێ زێرەڤانێ گولێ جهێ گولێ دهێلیت و هەڤرکییی ب لەشێ خو دکەت ل گەل یاریزانێ هێرشکەر.

ه- لێدانا یاریزانێ بەرەڤان لسەرو چاڤێت وی دەمێ بجە ئینانا هاڤێتنا ئازاد ئەوا دڤێت ئێکسەر بهێتە هاڤێتن بو گولێ ،هەکە یاریزانێ بەرەڤان نە لڤیت ، و هەر وەسا لێدان لسەروچاڤێن زێرەڤانێ گولێ ل دەمێ بجە ئینانا هاڤێتنا (٧)مەتری بەرەڤ گولێ و لێدانا سەرێ وی ل دەمێ زێرەڤان نەلڤیت.

٦:٨ ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ مەزن ژ یاریزانێ یان کارگێرێ تیمێ ل ناڤ یاریگەهێ یان ژ دەرڤە دڤێت بهێتە سزادان ب دوورئێخستن.

٧:٨ پێدڤییە سزایێ دەرئێخستنێ بدەنە یاریزانی دەمێ کریارا دەست درێژیێ ئەنجام ددەت ددەمێ یارییدا و دڤێت بهێتە دەرئێخستن ، بەس توندی دەرڤەیێ دەمێ یاریێ یاریزان دهێتە دورئێخستن دڤێت کارگێرێ تیمێ ئەوێ توندارییێ بکەت بهێتە دورئێخستن.

٨:٨ سەرپێچیا بەندێ(٨ : ٢ - ٧) سزادانا وێ هاڤێتنەکا ٧ مەتری یە بو تیما بەرامبەر هەکە سەرپێچی بهێتە کرن رەنگەکێ ئێکسەر یان نەئێکسەر چونکی ژ ئەگەرێ وێ سەرپێچییێ دەلیڤەکا دیار بەرزەبوو تیما بەرامبەر بو تومارکرنا گولێ. و هەکە نە دڤێت هاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر بهێتە دان

بەندێ (٩) تۆماركرنا گۆلێ:

١:٩ گول دهێتە تومارکرن دەمێ تەپە ب هەمی بازنان خۆ هێلا گولێ دبریت ب مەرجەکێ چ سەرپێچی نەهێتەکرن ژ لایێ یاریزانێ تەپە هاڤێتیە گولی یان یاریزانەکێ ژ تیما وی یان ئێك ژ کارگێرێن تیمێ لسەر یاسایێن یاریێ دەمێ هاڤێتنا تەپێ بو گۆلێ، دادڤانێ گۆلێ بریارێ دەت بو تومارکرنا گۆلێ دوو فیرکێت کورت لێدەت دگەل نیشانا دەستی یانا ژمارە (١٤).

دڤێت گول بهێتە تومارکرن دەمێ تەپە دچیتە ناڤ گولێ و یاریزانێ تیما بەرەڤان سەرپێچیێ بکەت لسەر یاسایێن یاریێ.

گول ناهێتە تومارکرن ئەگەر دادڤانی یان دادڤانی دەمێ یاریێ راوەستاند بەری تەپە بهەمی بازنێ خۆ خیچا گۆلێ ببریت دڤێت گول بهێتە تومارکرن بو تیما بەرامبەر دەمێ یاریزان تەپێ د هاڤێتە ناڤ گۆلا خۆ، بەس ئەڤ مەرجە ناهێتە بکارئینان دەمێ زێرەڤانێ گولێ هاڤێتنا زێرەڤانێ گولێ بجهـ دئینیت.

تێبینی:- دڤێت گۆل بهێتە تومارکرن هەکە کەسەکێ یان هەر تشتەکێ نەیێ پشکدار د یاریێدا نەهێلا تەپە بچیتە ناڤ گولێ و هەردوو دادڤان یێن پشتڕاست بوون کو تەپە داچیتە ناڤ گۆلێ هەکە ئەڤ کارتێکرنە نەهاتباکرن.

٢:٩ گولا هاتیە تومارکرن ناهێتە ژێ برن هەکە هەردوو دادڤانان فیرکا خو لێدا داهاڤێتنا دەستپێکێ بهێتەکرنڤە.

دڤێت هەردوو دادڤانێن یاریگەهێ ئیشارەتەکا دیار بدەن بو تومارکرنا گولێ(بێکرنا هاڤێتنا دەستپێکێ)هەکە ئیشارەتا دوماهیا گێمێ لێدا پشتی تومارکرنا گولێ و بەری کرنا هاڤێتنا دەستپێکێ.

٣:٩ ئەو تیما زێدەتر گولا تومارکەت ل گولا تیما بەرامبەر ئەو دێ سەرکەڤیت دیاریێ دا،هەردو تیم دێ وەك ئێك دەرکەڤن هەکە هەردو تیمان هەمان ژمارا گولان تومارکر یا چ گول نەکرن.

وێنیٚ ژمارە (١٤)
هژمارتنا گۆلیٚ

بەندیٚ (١٠) هاڤێتنا دەستپێکیٚ:

١:١٠ ل دەست پێکا یاریێ هاڤێتنا دەسپێکێ دهێتە بجە ئینان تیما پشك کێشان بری و ڤیای تەپە ڤێبیت ل دەسپێکێ ، و تیما بەرامبەر مافێ هەی لایێ یاریگەهێ ژێ گرت دێ تیما بەرامبەر هاڤێتنا دەسپێکێ کەت.

د گێمێ دووێ دا هەردوو تیم د جهێ خو لێك گهورن، و ئەو تیما هاڤێتنا دەست پێکا یاریێ ل گێمێ ئێکێ دانەکری ئەو دێ هاڤێتنا دەسپیکێ د گێمێ دووێ دا دەست پێکەت . وپشك کێشان دێ هێتەکرن بو هەر دەمێ گێمێ زێدەکری.

٢:١٠ پشتی تومارکرنا هەر گولەکێ دێ یاری دەسپێدکەتەڤە ب هاڤێتنا دەسپێکێ بو وێ تیما گول ل سەر هاتیە تومارکرن.

٣:١٠ هاڤێتنا دەسپێکێ دهێتە بجهـ ئینان ژ ناڤەراستا یاریگەهێ بو هەر لایەکێ (بو دوراتیا میترو نیڤان بو هەر لایەکی)و دڤێت بهێتە جهـ ئینان ئیشارەتا فیرکا دادڤانی بو ماوێ ٣ چرکان.

دڤێت ئەو یاریزانێ د هاڤێتنا دەسپێکێ بجهـ ئینیت پێ ڕاوەستاییبیت بشێوەکێ پێیەکێ وی لسەر خیچا ناڤەڕاستێ بیت و پێ دی لسەر خیچێ بیت یان ل پشت خیچێ بیت و لسەر ڤی شێوەی دێ مینیت تا تەپە ژ دەستێ دەرکەڤیت.

* نابیت بو یاریزانێن تیما دەسپێکێ بجهـ دئینن ژ خیچا ناڤەڕاستێ ببورن تا پشتی فیرکا دادڤانی.

٤:١٠ ل دەمێ بجهـ ئینانا هاڤێتنا دەسپێکێ ل دەسپێکا هەر گێمەکێ(ئێکێ و دووێ ژ دەمێ گێمێت زێدەکری) دڤێت یاریزانێن هەر تیمەکێ ل ناڤ نیڤا خوبن یا یاریگەهێ. و بەس ل دەمێ هاڤێتنا دەسپێکێ پشتی تومارکرنا گولێ ماف یێ هەی بو یاریزانێ تیما بەرامبەر ل هەردوو نیڤێن یاریگەهێ بن . و ل هەمی جارا یاریزانی هاڤێتنا ئازاد بجهـ ئینیت دڤێت یاریزانێ تیما بەرامبەر (٣) مەتران دور کەڤیت ژ یاریزانی.

بەندێ (١١) هاڤێتنا لایێ:

١:١١ هاڤێتنا لایێ دهێتە دان دەمێ تەپە ب هەمی بازنێ خوّ ژ خیچا تەنشتێ دبوریتن ن یان هەکە یاریزانێ تیما بەرەڤان دوماهیێ یاریزان بیت دەستێ خو ل تەپێ دا بەری خیچا گولێ یا دەرڤە یان تایما وی ببوریت بو دەرڤەی یاریگەهێ .و هەکە تەپە ببانێ یاریگەهێ کەت یان هەر تشتەکێ هەلاویستی ل سەر یاریگەهێ.

٢:١١ هاڤێتنا لایێ دهێتە بجهـ ئینان بێ ئیشارەتا فیرکا دادڤانی ژ یاریزانێ تیما بەرامبەری وێ تێمی ئەوا ئێك ژ یاریزانێت وێ دوماهیك یاریزان بوی دەستێ خو ل تەپێ دای بەری بچیتە دەرڤەی یاریگەهێ یان بانێ هولێ بکەڤیت یان هەرتشتەکێ هەلاویستی لسەر یاریگەهێ.

٣:١١ هاڤێتنا لایێ دهێته بجهـ ئینان ل جهێ ل خیچا لایێ دەرکەتی خیچا گۆلێ یا دەرڤەرا دەرکەڤت دهێتەکرن ل جهێ خیچا گولێ یادگەهیتە لایێ (قولاچا یاریگەهێ)ل لایێ تەپە لێ دەرکەڤتی و هەکە تەپە ببانێ هولێ کەڤت یا ب هەر تشتەکێ دی هاڤێتنا لایێ دهێتە بجە ئینان ل نیزیکترین خیچا لایێ بو وی جهی.

٤:١١ دڤێت یاریزانێ هاڤێتنا لایێ بجهـ تینیت پێەکێ خۆ دانیتە سەر خیچا لایێ و دڤێت بمینیت بشێوەکێ دروست تا تەپە ژ دەستێ وی دەرکەڤیت و یاریزان یێ سەربەستە پێ دی ل کیرێ دانیت.

٥:١١ دەمێ بجە ئینانا هاڤێتنا لایێ دڤێت یاریزانێن تیما بەرامبەر دوور کەڤن ژ یاریزانێ (٣)مەتران و ل گەل هندێ مافێ هەی بۆ یاریزانێ تیما بەرامبەر راوەستیت ل دەرڤەی خیچا جهێ گولا خو و دووریاتیێ لناڤ بەینا وی یاریزانێ هاڤێتنا لایێ بجهـ دئینیت کێمترە ژ(٣)مەتران.

بەندێ (١٢) زێرەڤانێ گۆلێ:

١:١٢ هاڤێتنا زیرەڤانێ گۆلێ دهێتەدان دەمێ:

أ- چوونا یاریزانەکێ ژ یاریزانێن تیما بەرامبەر بو جهێ گولێ بتەپەڤە.

ب- کۆنترولکرنا تەپێ ژ لایێ زێرەڤانێ گولێ ڤە ل ناڤ جهێ گولێ یان راوەستانا تەپێ ل سەر عەردی لناڤ جهێ گولێ.

ج- یاریزانەکێ تیما بەرامبەر دەستێ خو کرە تەپێ یاراوەستایی یان یالڤی دناڤ جهێ گولێدا.

د- دەمێ تەپە ژ خیچا گولێ دچیتە ژ دەرڤەی یاریگەهێ و دوماهیك کەس کولچی دەستێ خۆ لێ دابیت یان یاریزانێ بەرامبەر.

ل ڤان هەمی جوران تەپە دهێتە هژمارتن ژ دەرڤەی یاریێ، و یاریێ دەسپێ دکەت ب هاڤێتنا کولچی، و هەکە سەرپێچی هەبیت ل دەمێ کرنا هاڤێتنا زێرەڤانێ گولێ و بەری بهێتە بجهـ ئینان.

٢:١٢ هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ دهێتە بجهـ ئینان ژ لایێ زێرەڤانێ و ب فیرکا دادڤانی ژ جهێ گول بو ژ دەرڤەی جهێ گولێ ژ خیچا جهێ گولێ هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ دهێتە بجهـ ئینان دەمێ تەپا هاتیە هاڤێتن ژ کولچی بهەمی بازنا خو ببوریت ژ خیچا جهێ گولێ.

یاریزانێن تیما بەرامبەر دشێن ڕاوەستن ل دەرڤە جهێ گولێ بەس نابیت دەستێ خو بکەتە تەپێ تا ب هەمی بازنا خۆ ژ خیچا جهێ گولێ دەربازدبیت.

بەندێ (١٣) هاڤێتنا ئازاد :

بریارا هاڤێتنا سەربەخۆ:

١:١٣ بشێوەکێ سەرەکی دادڤان دێ یارێ راوەستینیت و دێ دەسپێکەتەڤە بهاڤێتنەکا ئازاد بو تیما بەرامبەر دەمێ:

أ– وێ تیما تەپە ل دەڤ سەرپێچی کر و ئەو کەرەستێن ئەنجامێ وان تەپە ژ دەستێ تیمێ دچیت بو دەستێ تیما بەرامبەر.

ب– تیما بەرامبەر سەرپێچیا دکەن کو ئەنجامێ وێ تەپە ژ دەستێ وێ تیمێ دەرکەڤیت ئەوا کنترول ل سەر کری.

٢:١٣ دڤێت دادڤان پێلین کو یاری یا بەردەوامبیت و هەر نە راوەستن بەردەوامی برێکا دانا هاڤێتنا ئازاد. دادڤان هاڤێتنا ئازاد نادەتە تیما بەرەڤان دەمێ تەپە ئێکسەر دچیتە دەڤ وان ل دەمێ تیما هێرشکری سەرپێچیکر.

٣:١٣ هەکە ئەو سەرپێچی یا ئەنجامێ وێ هاڤێتنا ئازاد بیت هاتەکرن دەمێ تەپە ل دەرڤەی یارێ بو ، دێ یاری دەست پێکەت بشێوەکی ل دویف ڕاوەستانا یارێ.

٤:١٣ هاڤێتنا ئازاد دهێتە بکار ئینان وەك ڕێکەك بو دەستپێکرنا یارێ ل هندەك جاران دەمێ یارێ ڕاوەستینیت دەمێ تەپە دناڤ یارێ دابیت و ل گەل هندێ چ سەرپێچی ل سەر یاسایا نەهاتبنەکرن.

أ– هەر ئێك ژ تیما تەپە ڤێبیت ل دەمێ راوەستانا یاریێ ، هەر ئەو تیم دێ تەپە ڤێ مینیت دەمێ یاریێ دەسپێ دکەتەڤە.

ب– هەکە تەپە ل دەڤ چ تیمان نەبوو ل ڤی دەمی تەپە دێ ل دەڤ وێ تیمێ بیت ئەوا دوماهیك یاریزانێ وێ دەستێ خۆ کریە تەپێ.

٥:١٣ هەکە دادڤانی فیرك لێدا بۆ هاڤێتنا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر وێ تیما تەپەڤێ دڤێت ئێکسەر تەپێ دانیتە عەردی ئەو جهێ ئەو لێ.

بجهـ ئینانا هاڤێتنا ئازاد:

٦:١٣ هاڤێتنا ئازاد دهێتە بجهـ ئینان ب ئیشارەتا فیرکا دادڤانی و ژ جهێ کرنا سەرپێچیێ دهێتەکرن.

نابیت هاڤێتنا ئازاد بهێتەکرن ل جهێ گولێ بێ وێ تیما دی تەپێ هاڤێت یان ل ناڤ خیچا هاڤێتنا ئازاد یا تیما بەرامبەر.هەکە سەرپێچی ل جهەکێ ژ ڤان هەردوو جهان بیت دڤێت هاڤێتن بهێتەکرن ل نێزیکترین جهـ ژ دەرڤەی ڤان هەردوو جهان.

٧:١٣ نابیت بو یاریزانێن تیما دی هاڤێتنا ئازاد بجهـ بینن دەست خو بکەنە خیچا هاڤێتنا ئازاد یا تیما بەرامبەر یان ببوورن بەری بجهـ ئینانا هاڤێتنا ئازاد، دڤێت ل سەر دادڤانان چێکرنا جهێت یاریزانێن تیما دی دێ تەپێ هاڤێن ئەو یێن ل ناڤ بەینا خیچا هاڤێتنا ئازاد کو خیچا جهێ گۆلێ یە بەری هاڤێتنێ بهیتە بجهـ ئینان هەکە جهێ وان یێ نەدروست کارتێکرنەك هەبیت ل سەر یاریێ.

و لڤی دەمی دڤێت هاڤێتن بهێتە بجهـ ئینان پشتی ئیشارەتا فیرکێ هەمان مەرج دێ هێتە بکارئینان هەکە یاریزانەك ژ تیما دی تەپێ هاڤێت چوناڤ جهێ قەدەغەکری ل دەمێ بجهـ ئینانا هاڤێتنێ و(بەری تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت)و هەکە تەپە ژ دەستی دەرکەڤت دێ بیتە هاڤێتنا ئازاد بو تیما بەرامبەر.

٨:١٣ ل دەمێ بجهـ ئینانا هاڤێتنا ئازاد دڤێت یاریزانێن تیما بەرامبەر ژ یاریزانێ تەپە ڤێ دووربن ژ(٣)مەتران کێمتر نەبیت ، ل گەل هندێ ماف هەی راوەستن ئێکسەر ل دەرڤەی خیچا جهێ گولا خو هەکە بجه ئینان هاڤێتنا ئازاد ل سەر خیچا هاڤێتنا ئازاد بیت و هەر سەر پێچی ل سەر کرنا هاڤێتنێ دێ هێتە سزادان لدویف بەندێ (١٥ : ٩).

بەندێ (١٤) هاڤێتنا (٧) مەتری :

١:١٤ هاڤێتنا (٧) مەتری دهێتە دان دەمێ:

أ– بەرزەکرنا دەلیڤەکا دیار بو تومارکرنا کولێ ب رێکەکا نەیاسایی ل هەر جهەکێ ژ یاریگەهێ ژ لایێ یاریزانەکی یان گارگێرەکێ ژ تیما بەرامبەر.

ب– لێدانا ئیشارەتا فیرکەکێ چ مفا ژێ نەبیت ل دەمێ دەلیڤەکا دیار هەبیت بو تومارکرنا گۆلێ.

ج– بەرزەکرنا دەلیڤەکا دیار بۆ تومارکرنا گولێن ژ ئەگەرێن کارتێکرنا هەر کەسەکێ نەیێ پشکداربیت ل ناڤ یاریێ، هاتنا جەماوەرەکێ بوە ناڤ گورەپانێ یان راوەستانا یاریزانان ژ بەر ئیشارەتا فیرکێ ، و هەر وەسا بکارئینانا ڤی بەندی لدەمێ هێزەکا دەرەکی(قوە خارجیە)وەك دەمێ برینا کارەبایێ ئەوا یاریێ د راوەستینیت ل دەمێ دەلیڤەکا دیار بو تومارکرنا گۆلێ.

٢:١٤ هەکە سەرپێچیەك دژی یاریزانێ هێرش بەر هاتەکرن بەلێ یاریزانێ هێرش بەریێ زالبیت ل سەر لەشێ خو و تەپێ و دشیاندایە تەپێ دانیتە گولێ بساناهی ، نابیت دادڤان ئیشارەتا ٧ مەتری لێدەت بەلێ هەکە یاریزانی کنترول ل سەر لەشێ خو یان تەپێ نەکر و نەشیا گولێ تومارکەت وی دەمی دڤێت لێدانا ٧ مەتری لێدەت.

٣:١٤ دەمێ دانا هاڤێتنا ٧ مەتری دادڤانی ماف هەی دەمێ یاریێ راوەستینیت بەس هەکە یادیار بیت بو دادڤانان کو دەم یێت دهێتەکوشتن وەك گوهارتنا زێرەڤانێ گولێ یان یاریزانێ دێ هاڤێتنێ بجهـ ئینیت.

بجهئینانا هاڤێتنا (۷) مەتری:

٤:١٤ هاڤێتنا ۷م دهێتە بجهئینان ب هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ ل دەمێ (۳) چرکان پشتی ئیشارەتا فیرکا دادڤانی.

٥:١٤ دڤێت یاریزانێ هاڤێتنا ۷م بجهدئینیت ڕاوەستیت پشت خیچا ۷م و نابیت زێدەتر ژ مەترەکێ دویرکەڤیت پشتی خیچێ و دڤێت یاریزانێ تەپێ پشتی ئیشارەتا فیرکا دادڤانی دەستێ خۆ نەکەتە خیچا ۷م یان ببوریت (دەربازبیت) بەری تەپە ژ دەستێ وی دەرکەڤیت.

٦:١٤ نابیت یاریزانێ تەپێ دهاڤێت یان هەڤالێن وی دەستێ خۆ بکەنە تەپێ پشتی ۷م ئەنجامدای تا ب یاریزانەکێ بەرامبەر بکەڤیت یان گۆلێ.

٧:١٤ ل دەمێ بجهئینانا هاڤێتنا ۷م دڤێت هەڤالێن یاریزانی راوەستن ل دەرڤەی خیچا هاڤێتنا ئازاد، و ل وێرێبن تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەردکەڤیت، هەکە وەنەکرن دێ هاڤێتنەکا ئازاد دەنە تیما بەرامبەر.

٨:١٤ ل دەمێ بجهئینانا هاڤێتنا ۷م دڤێت یاریزانێن تیما بەرامبەر راوەستن ل دەرڤەی خیچا هاڤێتنا ئازاد و بدویراتیەکا کێمتر نەبیت ژ (۳) مەتران ژ خیچا ۷ مەتری تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت هەکە وەنەکر دێ هاڤێتنا ۷م هێتە دووبارەکرن. گۆل نەهاتە تۆمارکرن بەس چ سزادانێن کەسایەتی ناهێنە دان.

وێنێ ژمارە (١٥)

هاڤێتنا (۷) مەتری

٩:١٤ هاڤێتنا ٧ م دێ هێته دوبارەكرن هەكه گۆل نەهاته تۆماركرن هەكه زێرەڤانێ گۆلێ ژ خیچا (٤)م بۆری بەری تەپێ ژ دەستێ یاریزانی دەركەڤیت و نابیته ئەگەرێ سزادانەكا كەسایەتی بۆ زێرەڤانێ گۆلێ.

١٠:١٤ نابیت زێرەڤانێ گۆلێ بهێته گوهارتن دەمێ یاریزانێ كو دێ هاڤێتنا ٧م بجهدئینیت بێ ئامادەبیت بۆ هاڤێتنێ و یێ راوەستیای بیت ل جهێ دروست و تەپە یا ل ناڤ دەستێ وی هەر هەولەك بۆ گوهارتنێ ل ڤی دەمی دێ هێته سزادان وەك رەوشتەكێ وەرزشی.

بەندێ (١٥) رێنماییێن گشتی ل دۆر بجهئینانا هاڤێتنێ (هاڤێتنا دەسپێكێ، هاڤێتنا لای، هاڤێتنا گۆلچی، هاڤێتنا ئازاد، هاڤێتنا (٧م) یاریزانێ هاڤێتنێ بجهدئینیت:

١:١٥ بەری بجهئینانا هاڤێتنا یاریزان ل جهێ دروست بیت ئەوێ هاتیە ئیشارەتكرن ژ دادڤانی بۆ هاڤێتنێ و دڤێت تەپ ل ناڤ دەستێ وی دابیت، ل دەمێ هاڤێتنێ (بەس نە ل هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ) دڤێت پێیەك ژ پێیێن یاریزانی ل سەر عەردی بن تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەركەڤیت بەس دشێت پێدی بلڤینیت یان بلند كەت دڤێت یاریزانێ تەپە ڤێ بمینیت ل جهێ دروست تا هاڤێتنێ بجهدئینیت.

٢:١٥ هاڤێتن بدووماهی دهێت دەمێ تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەركەڤیت دڤێت یار یزانێ تەپە هاڤێتنێ جارەكادی دەستێ خۆ نەكەتە تەپێ تا ب یاریزانەكێ دی بكەڤیت یان ب گۆلێ بكەڤیت. یاریزان دشێت تۆماركرنا گۆلێ بكەت ئێكسەر ژ هەرجۆرێ هاڤێتنێ ژبلی هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ ناهێتە هژمارتن گۆل.

یاریزانێن تیما یاریزانێ دی هاڤێتنێ بجهئینیت:

٣:١٥ دڤێت یاریزانێن دی ل جهێن خوێین دروست بن تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت. بەس ئەڤە ناهێنە بکارئینان ل دویف بەندێ (١٠ - ٣) برگا دووێ. دەمێ بجهئینانا هاڤێتنێ نابیت هەڤالێ وی دەستێ خۆ بکەتە تەپێ.

یاریزانێ بەرەڤان:

٤:١٥ دڤێت یاریزانێن بەرەڤان ل جهێ خوێین راست و دروست ل دویف یا دیارکری ل هاڤێتنێ بمینن تا تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت.

٥:١٥ دڤێت دادڤان فیرکا خۆ لێبدەت دا یاریێ دەسپێبکەت ل ڤان دەمان:

أ- هەرجار بەری بجهئینانا هاڤێتنا دەسپێکێ یان هاڤێتنا ٧م.

ب- ل دەمێ هاڤێتنا لای یان هاڤێتنا زێرەڤانێ گۆلێ یان هاڤێتنا ئازاد:

- دەمێ یاریێ دەسپێکەت پشتی دەمێ برِی.
- یاریێ دەسپێکەت ب هاڤێتنا ئازاد ل دویف بەندێ (١٣ - ٩).
- دەمێ دادڤانی دیت کو یاریزان یێ دەمی دکوژیت دجهئینانا هاڤێتنێ دا.
- پشتی دادڤانی جهێت یاریزانان دروست کرین.
- پشتی هۆشداری دانێ.

سزادان :

٦:١٥ سەرپێچێ ژلایێ یاریزانێ تەپێ دهاڤێت ڤە و یاریزانێن تیمادی بەری بجهئینانا هاڤێتنێ وەك هەکە یاریزانی ل جهێن نە دروست یان دەستێ خۆ بکەنە تەپێ ژلایێ هەڤالێ یاریزانی ڤە دڤێت بێتە دروست کرن ل ژێر بەندێ (١٣ — ٧ برگا دووێ).

٧:١٥ ئەنجامێن ڤێ سەرپێچیێ ژلایێ یاریزانێ دێ تەپێ هاڤێت یان هەڤالێن دی، دەمێ بجهئینانا هاڤێتنێ بریارێ ددەت ل دویڤ هەکە بەری بجهئینانێ ئیشارەتا فیرکێ هەیە بۆ دروستکرنا یاریێ.

٨:١٥ وەك بنەمایێن، هەرسەر پێچیەك بهێتەکرن ئێکسەر پشتی بجئینانا هاڤێتنێ و یا گرێدای بیت ب هاڤێتنێ دڤێت بهێتە سزادان وەك سەرپێچیێن بەندێ (١٥ - ٢) برگا دووێ. وەك یاریزانێ تەپە هاڤێتنێ دەستێ خۆ کرەڤ تەپێ بەری یاریزانەکێ دی دەستێ خۆ بکەتێ یان بگۆلێ بکەڤیت یان وەك پالدانا تەپێ بۆ عەردی و گرتنا تەپێ جارەکادی پشتی ل هەوای بیت یان تا نەکەڤیتە عەردی و سزایێ وێ هاڤێتنەکا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر.

٩:١٥ دڤێت سزادانا یاریزانێن بەرەڤان ئەوێن کارتێکرنێ دکەنە سەر بجهئینانا یاریزانێ بەرامبەر بۆ هاڤێتنێ وەك راوەستان ل جهێن نە دروست یان چونە جهێن نە دروست و ئەڤە دهێنە بکارئینان خۆ هەکە هاڤێتن ل دەمێ جهئینانێ یە یان هێشتا نەهاتبیتە بجهئینان (بەری تەپە ژ دەستێ یاریزانی دەرکەڤیت) و دهێتە بکارئینان خۆ هەکە بەری هاڤێتنێ ئیشارەتا فیرکێ ژی هەبیت یان نە.

بەندی(١٦) سزادان:

هوشداری (إنذار):

١:١٦ دشێن هۆشداریێ بدەین:

– بۆ سەرپێچیێن ئێك دژی یاریزانێ بەرامبەر (٥ : ٥ , ٨ : ٢) ئەوێن ناهێنە هژمارتن ژ تەخێن (فئة) سزادانێن بەرەو ئەڤراز ل بەندێ (٨ : ٣) دڤێت هۆشداری بهێتەدان:

أ– بۆ وان سەرپێچیان ئەوێن دڤێت بهێنە سزادان بشێوەکێ بەرەو ئەڤراز (٨ : ٣).

ب– بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژلایێ یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ (٨ : ٤) و شرۆڤەکرنا ژمارە (٥ : ١ – ٢).

تێبینی :

دڤێت زێدەتر ژ هۆشداریەکا کەسایەتی نەهێتەدان بۆ یاریزانی و نابیت زێدەتر ژ سێ هۆشداریان بهێتە دان بۆ تیمێ پشتی هینگێ دڤێت سزادانا دهێتە دان کێمتر نەبیت ژ دەستە سەرکرنان بۆ ماوێ دوو خولەکان.

- نابیت هۆشداری بهێتە دان بۆ یاریزانەکی پشتی دەستەسەرکرنێ بۆ ماوێ دوو خولەکان وەرگربیت.
- دڤێت زێدەتر ژ هۆشداریەکێ نەهێتە دان بۆ هەرکارگێرەکێ تیمێ.

٢:١٦ دڤێت دادڤانێ یاریگەهێ کارتا زەر بلند کەت بەرەف یاریزانێ سەرپێچی کری یان کارگێری دا دیاربیت بۆ دادڤانێن دەمی و تۆمارکرنێ، (**ئیشارەتا دەستی ژمارە ١٣**).

وێنێ ژمارە (١٦)

ئیشارەتا هۆشداری کرنێ

سزایێ دەستەسەرکرنێ بۆ دوو خولەکان:

٣:١٦ دڤێت دەستەسەرکرن (ژ وەستانا) (٢ خولەك) بدەنێ:

أ- بۆ گوهارتنەکا نە دروست چ یاریزانێ یەدەك چو ناڤ گورەپانێ کو هێشتا یاریزانێ گورەپانێ نەهاتیە ژ دەرڤەی گورەپانێ یان یاریزان چو ناڤ گورەپانێ ل دەمێ یاریێ بشێوەکێ نەیاسایی ژ جهێ گوهارتنێ (٤ : ٥ , ٦).

ب- بۆ دووبارەکرنا سەرپێچیا ئەوێن دڤێت بهێنە سزادان بشێوەکێ بەرەو ئەڤراز (٨ : ٣).

ج- دووبارەکرنا ڕەوشتێ نەوەرزشی ژیاریزانەکێ دناڤ یاریگەهێدا یان ژ دەرڤە (٨ : ٤).

د- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژلایێ چ کارگێرەکێ ژ کارگێرێن تیمێ پشتی ئێکی ژوان هۆشداری وەرگربیت (٨ : ٤ , ٦ : ١).

هـ- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژ جۆرا دهێنە سزادان ب دەستە سەرکرن (ڕاوەستاندن) بۆ دەمێ دوو خولەکان.

و- وەك ئەنجامەك بۆ دویرئێخستنا یاریزانەکی یان کارگێرەکێ تیمێ (١٦ : ٨).

ز- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژ یاریزانەکێ بەری یاریێ دەسپێبکەت ئەڤە و ئێکسەر پشتی دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان وەرگرتی دەمێ دادڤانی دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان دا کارگێرێ تیمێ دێ مینیت ل جهێ خۆ جهێ یاریزانێن یەدەك و دێ کارێ خۆ کەت بەس یاریزانەك بۆ دەمێ دوو خولەکان دەرکەڤیت.

٤:١٦ پشتی تەمامبوونا دەمێ برِی، دڤێت ئیشارەتا دەستەسەرکرنێ دیاردکەت بۆ یاریزانێ سەرپێچی کری و هەروەسا دیاردکەت بۆ دادڤانێ دەمی و تۆمارکرنێ برێیا بکارئینانا ئیشارەتا دەستی بلندکرنا دەستی و ڤەکرنا دوو تبلان سەحکە وێنێ ژمارە (١٧).

وێنێ ژمارە (١٧)
ئیشارەتا دەستەسەرکرنێ
بۆ دەمێ (٢) خولەکان

٥:١٦ دەمێ دەستەسەرکرنێ دهێتە هژمارتن ژ دەمێ یاریێ بۆ دەمێ دوو خولەکان دەستەسەرکرنا سیێ بۆ هەمان یاریزانێ دێ بیتە ئەگەرێ دویرئێخستنا یاریزانێ دەستەسەرکری بۆ نینە پشکدارییێ دیارییێدا بکەت تا دەمێ دەستەسەرکرنێ ب دوماهی بینیت، و نابیت بۆ تیما وی یاریزانەکێ دی دانن ل جهێ وی د یاریگەهێدا دەمێ دەستەسەرکرنێ دهێتە هژمارتن پشتی دەسپێکرنا یاریێ ب فیرکا دادڤانی و دکیمێن زێدەکریدا ئەگەر دەمێ دەستەسەرکرنا یاریزانی تەمام نەبیت نەشێت ل دووماهییا هاڤێتنێن ٧م بەشدارییێ بکەت.

دویرئێخستن:

٦:١٦ دڤێت دویرئێخستن بهێتە دان دەمێ

أ‌- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی ژهەر کەسەکێ ژ کارگێرێن تیمێ پشتی هۆشدارییێ وەردگریت پێشتر ئەوێن هاتینە دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان.

ب‌- بۆ سەرپێچییا ئەوێن ژ ئەگەرێ وی یاریزانێ بەرامبەر کەفتینە دمەترسییێ دا.

ج‌- بۆ ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ ژ یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ دناڤ یاریگەهێدا یان ل دەرڤەی یاریگەهێ، و ژبەر ڕەوشتێ نەوەرزشی و دووبارەکرنا ڕەوشتێ نەوەرزشی ل دەمێ شکاندنا وەك ئێك (کسر التعادل) ل دەمێ هاڤێتنا ٧ مەتری.

د‌- بۆ توندییێ بەری یاریێ یان ل دەمێ شکاندنا وەك ئێك.

هـ- بۆ توندییێ ژ کارگێرێ تیمێ (٨ : ٧).

و‌- ژ ئەگەرێ دەستەسەرکرنا سیێ یا هەمان یاریزانی (١٦ : ٥).

٧:١٦   پشتی برنا دەمێ بڕی دڤێت دادڤان ئیشارەتی بدەن بدویر ئێخستنێ بشێوەکێ دیار بۆ یاریزانی یان کارگێری سەرپێچی کری و هەروەسا بۆ دادڤانێ دەمی و تۆمارکەری.

وێنێ ژمارە (١٨)
ئیشارەتا دویرئێخستنێ

٨:١٦   دویرئێخستنا یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ دێ بۆ هەمی دەمێ مای یێ یاریێ بیت و دڤێت یاریزان یان کارگێر ژ یاریگەهێ دەرکەڤیت و ژ جهێ یاریزانێن یەدەك ئێکسەر، پشتی دەرکەفتنێ نابیت ب هەر ڕێکەکێ دگەل یاریزانێن دی باخڤن.

زێدەتر ژ سەرپێچی یەکێ دهەمان دەم دا:

٩:١٦ هەکە یاریزانەکی یان کارگێرێ تیمێ زێدەتر ژ سەرپێچی یەک کر بشێوەکێ دووبارەکری یان ل دویف ئێک و بەری یاری دەسپێبکەت و ئەڤ سەرپێچی یە سزادانێن وان وەك ئێك نینن وەك بنەما و سەرپێچی دێ هێتە دان ئەوان ژ هەمیا زێدەتر. و ئەڤە دهێتە بکارئینان دەمێ توندیێ ژ ڤان سەرپێچیان. و دگەل هندێ ژبلی ئەڤێن دیارکری ل خارێ دیارکری و دڤێت هەردە مێ کێمکرنا تیمێ ل ناڤ یاریگەهێ بۆ دەمێ (٤) خولەکان بیت:

أ- هەکە یاریزان هاتبیتە دەستەسەرکرن بۆ دەمێ ٢ خولەکان سەرپێچیەکا ڕەوشتی نەوەرزشی بەری یاریێ دەسپێبکەتەڤە ل ڤی دەمی دێ دەستەسەرکرنەکا بۆ دەمی دوو خولەکان دێ هێتە دان بۆ وی یاریزانی (و یاریزان دێ هێتە دویر ئێخستن هەکە دەستەسەرکرنا دی یا سیێ بیت بۆ یاریزانی).

ب- هەکە یاریزانێ دویر ئێخستی وەرگرتی (ئێکسەر یان پشتی دەستەسەرکرنا سیێ) ڕەوشتەکێ نەوەرزشی کر بەری یاری دەسپێبکەتەڤە، ل وی دەمێ تیم دێ هێتە سزادانەکا دی و کێمکرنا یاریزانی دێ بۆ دەمێ ٤ خولەکان بیت.

ج- هەکە یاریزانێ دەستەسەرکرن وەرگرت و سەرپێچیا ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ توند کر بەری یاری دەسپێبکەتەڤە ل ڤی دەمی یاریزان دهێتە دویرئێخستن دەمێ دەرکەڤتنا یاریزانی دێ ٤ خولەك بیت.

د- هەکە یاریزانەك هاتە دویرئێخستن (ئێکسەر یان پشتی دەستەسەرکرنا سیێ رەفتارەکا نەوەرزشی یا توند ئەنجامدا. وی دەمی تیم دێ سزایەکێ وەرگریت بەرامبەر وی ئەو ژی کێمکرنا یاریزانەکی بۆ دەمێ ٤ خولەکان.

سەرپێچێن دەمێ یاریێ:

١٠:١٦ ئەڤ شێوێن هاتینە بەحس کرن (ل بەندێ ١:١٦، ٣:١٦، ٦:١٦، ٩:١٦) ب شێوەکێ گشتی یێن گرێدانە ب سەرپێچیان ڤە دەمێ یاریێ دا و بۆ دیارکرنا ڤان بەندان دەمێ یاریێ دا پێك دهێت ژ دەمێ زێدەکری و لدەمێ برِی و دەمێ بهێنڤەدانێ دناڤ بەینا هەردوو گێماندا هەروەسا هە مـی راوەستاندنێن کورت.

سەرپێچییێن ژ دەرڤەی یاریێ:

١١:١٦ ڕەوشتێ نەوەرزشی یان ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ توند یان دەست درێژی کرن ژ لایێ یاریزانی یان کارگێرێ تیمێ ئەوێ دهێتەکرن ل دەرڤەی یاریێ دڤێت بهێتە سزادان وەك:

بەری یاریێ:

أ– دڤێت هۆشداری بهێتە دان دەمێ ڕەوشتێ نەوەرزشی (١٦ - ١).

ب– دڤێت یاریزان یان کارگێرێ سەرپێچی کری بهێتە دویر ئێخستن ل دەمێ ڕەوشتێ نەوەرزشی یێ توند یان دووبارەکرنا ڕەوشتێ نەوەرزشی یان دەست درێژی کرن بەس تیم دشێت دەسپێبکەت ب ١٦ یاریکەران و ٤ کارگێران بەس بۆ سەرپێچیا دەمێ یاریێ ل دویڤ ڤێ دویرئێخستنا یاریزان پێ نادەرکەڤیت بۆ دەمێ دوو خولەکان.

پشتی یاریێ:

ج– ڕاپۆرتەکا نڤیسی.

بەندێ (١٧) دادڤان:

١:١٧ یارى دهێتە برێڤەبرن ب دوو دادڤانان هەمان دەست هەلات هەبن و بهاریکاریا دادڤانێ دەمی و تۆمارکرنێ.

وێنێ ژمارە (١٩)
دادڤان

٢:١٧ هەردوو دادڤان چاڤێ وان ل کارێ یاریزانان و کارگێرا ژ دەمێ هاتنا وان بۆ ناڤ هۆلا یاریێ تا دەرکەفتنا وان.

٣:١٧ هەردوو دادڤان بەرپرسن ژ تەماشەکرنا یاریگەهێ و گۆلان و تەپا بەری دەسپێکا یاریێ دکەن کو کیشک تەپێ یاریێ پێکەن. و هەردوو دادڤان دێ پشت راستبن کو هەردوو تیم یێن حازرن ب جل و بەرگێن دروست. و تەماشەکرنا فورما یاریزانان و کەلوپەلێن یاریزانان و پشت راست بن کو ژمارا یاریزانان و کارگێران ل جهێ یاریزانێن یەدەك یێ دروستە و دێ تەماشەکەن کو کارگێرێ تیمێ یێ بەرپرس یێ هەر تیمەکێ هاتیە یان نە، و هەرتشتەکێ نەدروست دێ دروست کەن.

٤:١٧ ئێك ژ دادڤانێن یاریێ دێ بکارێ پشك کێشانێ رابیت ب هاتنا دادڤانێ دی و کارگێرێ بەرپرس یێ هەردوو تیمان یان ئێك ژ کارگێرێن تیمێ یان یاریزانەك.

٥:١٧ وەك بنەما دڤێت رێفەبرنا هەمی یاریێ ب هەمان دادڤان بیت. و دبەرپرسن کو یاریێ یا لدویف یاسایێ دهێتەکرن و هەمی سەرپێچی بهێنە سزادان. هەکە دادڤانەك نەشیا یاریێ برێفەببەت دێ دادڤانێ دی یاریێ برێفەبەت بتنێ تا دووماهیێ.

٦:١٧ هەکە هەردوو دادڤانان فیرکا خۆ لێدا بۆ سەرپێچیەکێ و سزادانا وان بۆ هەمان تیمێ یە بەس پێك نەهاتن بۆ توندیا سزادانێ ل وی دەمی دڤێت سزادان توندتر بهێتە وەرگرتن.

٧:١٧ هەکە هەردوو دادڤانان فیرکا خۆ لێدا بۆ سەرپێچیەکێ یان دەرکەفتنا تەپێ ژ دەرڤەی گورەپانێ ە هەردادڤانەکی بریارەك دا نەوەك ئێك کو تەپە بۆ کیش تیمێ دێ بریارا هەردوو دادڤانان هێتە دان پشتی دانوستاندن دناڤبەرا وان. هەکە نە گەهشتنەی بریارەکێ دێ بریارا دادڤانێ گورەپانێ هێتە بجهئینان. دڤێت دەمێ برِی بهێتە وەرگرتن، پشتی دانوستاندنا دناڤبەرا هەردوو دادڤانان دێ ب ئیشارەتا دەستی یاری دەسپێکەتەڤە.

٨:١٧ هەردوو دادڤان یێن بەرپرس بۆ تۆمارکرنا گۆلان، و تۆمارکرنا تێبینیان ل دویف هۆشداریان یان دەستەسەرکرنان یان دویرئێخستن یان دەرئێخستن.

٩:١٧ هەردوو دادڤان بەرپرسن کو چاڤدێریا دەمێ یاریێ بکەن و هەکە گومان هەبیت کو دەمێ یاریێ بێ کێمە پشتی پێکهاتنێ دێ بریارێ دەن (٢ : ٣).

١٠:١٧ پشتی یاریێ هەردوو دادڤانێن بەرپرسن بۆ تەمام کرنا فورما تۆمارکرنێ بشێوەکێ دروست و دڤێت راپۆرتا یاریێ دا دیارکەن جۆرێ دەرئێخستنێ.

١١:١٧ و بریارێن دادڤانێن گورەپانێ دەن ل دویف چاڤدێریا وان بۆ یارییێن دووماهیێنە و دشێن دژی وان بریاران راوەستن بەس ئەوێن ل دویف یاسایا یاریێ نینن. ل دەمێ یاریێ بەس یێ هەی بۆ کارگێرێ تیمێ یێ بەرپرس دگەل دادڤانی باخڤیت.

١٢:١٧ بۆ دادڤانێ گورەپانێ ماف یێ هەی کو یاریێ براوەستینیت بشێوەکێ دەمی یان ژناڤبەن بەس دڤێت تا دادڤان نەچار نەبیت یاریێ ژ ناڤ نەبەت.

١٣:١٧ جلکێن دادڤانان برەنگێ ڕەش بیت.

بەندێ (١٨) دەم گر و تۆمارکەر:

١:١٨ وەك بنەما دادڤانێ دەمی دێ یێ بەرپرس بیت بۆ دەمێ یاریێ، و دەمێ بڕی، دەمێ دەستەسەرکرنا یاریزانان بۆ یاریزانێن دەستەسەرکری و دادڤانێ تۆمارکرنێ یێ بەرپرسە ژ فۆرمێن تیمان، و فورما تۆمارکرنێ، و تۆمارکرنا یاریزانان ئەوێن پشتی دەسپێکان یاریێ و هەکە یاریزان چوبیت ناڤ گورەپانێ و مافێ یاریێ نەبیت.
و چاڤدێریا ژمارا یاریزانان و کارگێران جهێ یاریزانێن یەدەك و چوونا یاریزانان بۆ ناڤ یاریگەهێ و ژێ دەرکەتن، یێن بەرپرسییا پەیوەندی دناڤبەرا دادڤانی دەمی و تۆمارکەر. بەس دڤێت یاری بهێتە راوەستاندن ژ دادڤانێ دەمی (و هەکە سەرپەرشتێ یاریێ ل وێرێ بیت) هەکە یا پێدڤی بیت.

٢:١٨ و ل دەمێ نەبوونا دەمژمێرێ و بۆردێ تۆمارکرنێ دڤێت دادڤانێ دەمی هەردەم بەرسڤێ بدەتە کارگێرێ بەرپرسێ تیمێ چەند دەم چوو و چەند مایە و پشتی دەمێ بڕی.
دەمێ نەبوونا بۆردێ ئەلکترۆنی دێ دادڤانێ دەمی فیرکا دووماهیکا گێمێ ئێکێ و ب دووماهیك ئینانا یاریێ دەت.

ل دەمێ نەبوونا بۆردێ تۆمارکرنا گۆلا و دەمێ دەستەسەرکرنێ تێدا نینە دڤێت دادڤانێ دەمی ژمارا یاریزانێ دگەل دەمێ مای یێ دەستەسەرکرنێ دیاربکەت بۆ تیمان

-1-

چوونا دناڤدا یا دەڤەرا گۆلێ

-2-

تە پتە پا نەیا یاسایی

-3-

زێدەتر ژ سێ پێنگاڤا

گیروکرنا تە پێ زێدەتر ژ سێ چرکا

-4-

دورپێچ ، گرتن ، پاڵدان

-5-

لێدان

-6-

سەرپێچیا هێرشبەری

-7-

ئاراستەکرنا هاڤێتنا لایی

-8-

هاڤێتنا گۆلجی

-9-

ئاراستا هاڤێتنا ئازاد

-10-

پارێزگاری ب ماوێ سێ مەتری

-11-

یاریا نەرێنی یا نێگەتیڤ

-12-

گۆڵ

-13-

ئاگەهدارکرن (کارتا زەر)
دویرئێخستن (کارتا سوور)

-14-

ڕاوەستان بۆ ماوێ دوو خولەکان

-15-

دەمێ دابڕی

-16-

ڕێکدان ب دوو کەسێن خودان شیان بۆ
چوونەژووری بۆ ناڤ یاریگەهێ ل دەمێ دابڕی

-17-

هێمایا ئاگەهدارکرنا

یاریا نێگەتیڤ

ئەنكێتی تۆماركردنی یاری تۆپی دەست

پـلـە	
پیاوان	
تازە پێگەیشتوان	
ئافرەتان	
تازە پێگەیشتوان	

تیپی(أ) :........................... تیپی(ب) :...........................

رۆژ.............. بەروار: / / | كاتژمێر.............. شار.............. یاریگا.............. | پاڵەوانێتی:..............................

ئەنجامی گێمی یەكەم (أ) ....(ب)..........
ئەنجامی گێمی دووەم (أ) ....(ب)..........
ئەنجامی كاتی زیاد كراو (أ) ....(ب)..........
ئەنجامی هەڵدانی یەك لاكەرەوە (أ) ....(ب)..........
ئەنجامی یاری كۆتایی (أ) ....(ب)..........
تیپی براوە:..............................

ژمارەی یاریزان	رەنگ: تیپی (أ)	گۆڵ	ئاگاداركردنەوە	وەستان ١	٢	٣	دورخستنەوە

كاتی دابڕاو	گێمی یەكەم:.............. گێمی دووەم:..............

أ	دستەی كارگێری	ناونیشان	ئاگاداركردنەوە	وەستان	دورخستنەوە
١					
٢					
٣					
٤					

واژۆی بەرپرسی تیپ:

تیپی(أ) :..............						تیپی(ب) :..............						كاتی زیاد كراوەی یەكەم					
گێمی ١			گێمی ٢			گێمی ١			گێمی ٢			تیپی (أ)			تیپی (ب)		
خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ	خولەك	ژ. یاریزان	گۆڵ

كاتی زیاد كراوەی دووەم: تیپی (أ) | تیپی (ب)

هەڵدان یەك لاكەرەوە

ژمارەی یاریزان	رەنگ: تیپی (ب)	گۆڵ	ئاگاداركردنەوە	وەستان ١	٢	٣	دورخستنەوە

كاتی دابڕاو	گێمی یەكەم:.............. گێمی دووەم:..............

أ	دستەی كارگێری	ناونیشان	ئاگاداركردنەوە	وەستان	دورخستنەوە
١					
٢					
٣					
٤					

واژۆی بەرپرسی تیپ:

راپۆرتی داوەر یاری..
....
....
واژۆی داوەری یەكەم..............................

ناوەكانی دستەی داوەران
١ - داوەری یەكەم.............. ناونیشان.............. واژۆو..............
٢ - داوەری دووەم.............. ناونیشان.............. واژۆو..............
٣ - تۆماركەر.............. ناونیشان.............. واژۆو..............
٤ - كات گر.............. ناونیشان.............. واژۆو..............

هاتوە لە لیژنەی دستەی داوەران لە بەرواری / /
وێنەیەك لە كارتی تۆماركردنی یاریەكە بۆ هەر تیپێك

سەرپەرشتیاری یاری:.............. ناونیشان:.............. واژۆ..............

پرسیارێن گشتی

پ١/ دەمێ یاری کرنێ بۆ تیمێن تازە پێگەهشتیان (پێچکەشێر) چەندە:

١. ٣٠ خولەك

٢. ٢٥ خولەك

٣. ٢٠ خولەك

پ٢/ د کیش دەمی دا دێ دەمێ دابڕی بۆ تیمێ چێببیت:

١. تەپە ل ژێر کونترۆلا تیما بەرامبەردا بیت

٢. تەپە ل ژێر کوترۆلا وێ تیمێ بیت

٣. تەپە ژ دەرڤەی یارییێ بیت

پ٣/ دەمێ تیم داخاز ا دەمێ دابڕی (ڤەبڕی) بکەت دڤێت دادڤان یارییێ ڕاوەستینن ب:

١. دوو فیرککێن کورت

٢. ئێك فیرك

٣. سێ فیرکێن کورت

پ٤ / هەر تیمەکێ ماف یێ هەی چەند دەمێن دابڕی وەربگریت تا دووماهیا یارییێ:

١. دوو دەمێن دابڕی

٢. سێ دەمێن دابڕی

٣. ئێك دەمێن دابڕی

پ٥/ قەبارێ تەپا دەستی یا نێڤ دەولەتی بۆ کچان پێك دهێت ژ:

١. ٥٨ – ٦٠ سم

٢. ٥٤ – ٥٦ سم

٣. ٥٠ – ٥٢ سم

پ٦/ گرانیا تەپا دەستی د یاسایا نیڤ دەولەتی دا بۆ کوران پێك دهێت ژ:

١. ٢٩٠ – ٣٣٠ گم

٢. ٣٢٥ – ٣٧٥ گم

٣. ٤٢٥ – ٤٧٥ گم

پ٧/ ئەو یاریزانێ خەلەتیا گوهۆڕینێ بکەت دێ هێتە سزادان ب:

١. هۆشداریکرنێ
٢. دویرئێخستنێ
٣. دەستەسەرکرن بۆ دەمێ (٢ خولەکان)

پ٨/ ئەگەر گۆلچی ژ دەڤەرا گۆلێ دەرکەفت ب تەپەڤە:

١. لێدانا سزایی بۆ تیما بەرامبەر
٢. هاڤێتنا ئازاد ئانکو (٩ مەتری)
٣. یاری یا ئاساییە

پ٩/ ئەگەر گۆلچی ژ جهێ گۆلێ دەرکەفت بێ تەپە:

١. هاڤێتنا لایی بۆ تیما بەرامبەر
٢. هاڤێتنا ئازاد بۆ تیما بەرامبەر
٣. گۆلچی دێ بیتە یاریزان و یاسایا یاریزانی دێ لسەر پەیرەوکەین

پ١٠/ ئەگەر تەپە ب گۆلچی بکەڤیت و بچیتە ژ دەرڤە ژ خیچا گۆلێ:

١. هاڤێتنا لایی بۆ تیما بەرامبەر
٢. هاڤێتنا ئازاد (٩ مەتر) بۆ تیما بەرامبەر
٣. هاڤێتنا گۆلچی

پ١١/ زڤڕینا تەپێ بۆ دەڤەرا گۆلێ دێ بیتە:

١. هاڤێتنا لایی
٢. هاڤێتنا ئازاد (٩ مەتری)
٣. هاڤێتنا گۆلچی

پ١٢/ ڤێ کەڤتنا تەپێ ب لنگی دبن چوکیدا دێ بیتە:

١. هاڤێتنا ئازاد ئانکو (٩ مەتری) بۆ تیما خۆ
٢. هاڤێتنا ئازاد ئانکو (٩ مەتری) بۆ تیما بەرامبەر
٣. یاری دێ یا بەردەوام بیت

پ١٣/ دەمێ تەپە بدەستێ گۆلچی بکەڤیت و ب ستونا گۆلێ بکەڤیت و تەپە دەردکەڤیت ژیاریگەهێ لسەر خیچا تەنشتێ:

١. هاڤێتنا لایی بۆ تیما بەرامبەر

٢. هاڤێتنا گۆلچی

٣. هاڤێتنا ئازاد

پ١٤/ دەمێ یاریزانێ بەرگر تەپێ بزڤرینیت بۆ دەڤەرا گۆلێ و تەپە بچیتە دناڤ گۆلێ دا دێ بیتە:

١. هاڤێتنا ئازاد؟

٢. گۆل؟

٣. هاڤێتنا گۆلچی؟

پ١٥/ ئەرێ دادڤانی مافێ سزایێ دویرئێخستنێ (کارتا سۆر) هەیە؟ بدەتە یاریزانی بێ یاریزان هۆشدارکربیت (کارتا زەر):

١. نەخێر

٢. بەلێ

پ١٦/ ل دەمێ هاڤێتنا دەسپێکێ یاریزان دڤێت:

١. ئێك پێ دێ لسەر خیچێ بیت

٢. ج پێ لسەر خیچێ نابن

٣. ژبلی ڤان

پ١٧/ ئەگەر تەپە ب بانێ هولێ بکەڤیت:

١. هاڤێتنا لایی بۆ وێ تیما تەپە ڤێ نە نێزیکترین جهـ ژ ڕاستا بانی

٢. هاڤێتنا گۆلچی

٣. هاڤێتنا ئازاد

پ١٨/ دەمێ لێدانا ٧ مەتری بەری دادڤان فیرکێ لێبدەت یاریزانی دانایێ:

١. یاریزان دێ هێتە سزادان

٢. یاری ئاسایی دێ بڕێڤە چیت

٣. دێ هێتە دووبارەکرن

پ١٩/ د چ دەمی دا دادڤان فیرکێ لێنادەت:

١. هاڤێتنا دەسپێکێ

٢. هاڤێتنا (٧) مەتری

٣. هاڤێتنا لایی

پ٢٠/ دەمێ یاریزانەکی زێدە بچیتە ناڤ یاریێ، یان یاریزان ژ جهێ نە دروست یێ گوهۆڕینێ چوو ژور دێ ب ڤی شێوەی هێتە سزادان:

١. هۆشداری کرن (کارتا زەر)

٢. دویرئێخستن ب کارتا سۆر

٣. دەستەسەرکرن بۆ دەمێ دوو خولەکان

پ٢١/ پشتی دووماهیك هاتنا یاریێ یان یاریزانەکی یان کارگێرەکی رەوشتەکێ نەوەرزشی ئەنجام دا دێ بیتە:

١. سزایێ دویرئێخستنێ بۆ یاریزانی یان کارگێری

٢. سزایێ دەستەسەرکرنێ بۆ دەمێ (٢) خولەکان

٣. دێ د ڕاپۆرتێ دا هێتە نڤێسین

پ٢٢/ درێژی و پانیا یاریگەها تەپا دەستی چەندە؟

١. ١٥ مەتر پانی/ ٣٠ مەتر درێژی

٢. ٢٠ مەتر پانی/ ٤٠ مەتر درێژی

٣. ٢٥ مەتر پانی/ ٥٠ مەتر درێژی

پ٢٣/ دەمێ گوهۆڕینێ بەری یاریزان دەرکەڤیت یا ریزانەکێ دی چوو ژوور:

١. هۆشداری کرن (کارتا زەر)

٢. دەستەسەرکرن بۆ دەمێ (٢) خولەکان

٣. دویرئێخستن (کارتا سۆر)

پ٢٤/ ل دەمێ لێدانا (٧ مەتری) دڤێت هەردوو تیم بەرامبەر ئێك بن ژ دەرڤە خیچا:

١. ٧ مەتری

٢. ٩ مەتری

٣. ٦ مەتری

پ٢٥/ ئەگەر یاری ب وەکهەڤ بدووماهیك هات دێ دوو گێمێن دی کەن هەرئێك پێ دهێت ژ:

١. (١٠) خولەك

٢. (١٥) خولەك

٣. (٥) خولەك

٤. (١٢) خولەك

پ٢٦/ دەسپێکا یاریێ تیم نابیت ل ________ یاریزان کێمتر یاریێ بکەن:

١. (٤) یاریزان
٢. (٥) یاریزان
٣. (٦) یاریزان
٤. (٧) یاریزان

پ٢٧/ هەر تیمەك ل دەسپێکا یاریکرنێ دڤێت ناڤ ________ یاریزان بهێتە پێشکێش کرن بۆ تۆمارکەری.

پ٢٨/ بۆ تیمێ هەیە بتنێ ________ کارگێران دەست نیشانکەن دەمێ یاریێ:

١. چار
٢. دوو
٣. سێ
٤. ئێك

پ٢٩/ دڤێت ژمارێن سەر درێسی بلنداهی لسەر پێشیێ ________ سم و بلنداهی لسەر پیشتێ ________ سم.

پ٣٠/ نابیت یاریزان بۆ دەمێ ________ تەپە ڤێبیت.

پ٣١/ دەمێ تەپە ب دادڤانی بکەڤیت دناڤ یاریێ دا دێ یاری یا ________ .

پ٣٢/ پشتی گۆل دهێتەکرن دێ ________ یاری دەسپێکەتەڤە.

پ٣٣/ دڤێت دادڤان فیرکێ لێدەت بۆ دەسپێکرنا یاریێ ل دەمێ ________ ، ________ ، ________ .

پ٣٤/ دڤێت بتنێ ________ هۆشداریێ (کارتا زەر) بدەتە یاریزانی و بتنێ ________ هۆشداریێ بدەتە تیمێ.

پ٣٥/ دڤێت هۆشداریێ نەدەتە وی یاریزانێ بەری هینگێ سزایێ ________ وەرگرتی.

پ٣٦/ دویرئێخستن ئانکو (کارتا سۆر) یاریزان یان کارگێرێ تیمێ دڤێت دەمێ ________ دەستەسەرکەن و یاریزانەکێ دی بهێتە جهێ وی.

پ٣٧/ ئەگەر یاریزانێ سزایێ دەستەسەرکرنێ ٢ خولەك وەرگرت و پشتی هینگێ رەفتارەکا نەوەرزشی ئەنجام دا بەری یاری دەسپێبکەتەڤە ئەو یاریزان ________ وەرگریت.

پ٣٨/ ئەگەر هەردوو دادڤان نەگەهشتنە بریارەکا هاوبەش دێ بریارا دادڤانێ ________ جێ بەجێ کەن.

پ٣٩/ ________ بەرپرسێ سەرەکی بۆ دەمێ یاریێ، دەمێ دابڕی و سزایێ دەستەسەرکرنێ.

پ٤٠/ یاریا تەپا دەستی دێ برێڤە چیت ژلایێ ________ ، ________ ، ________ ، ________ .

زاراڤ

کوردی	عەربی
بیاڤ	مجال
ڕایەل	العارضة
کماخ	حوض
کڤانە	قوس
پێ	قدم
سەرنەکەفتی	فاشل
چەمیان	انثناء
خار	ميل
نکەمەر	جذع
چوك	ركبة
پێ	رجل
شینوار	أثر
لنگ	ساق
باسك	ساعد
زەند	عضد
پێن لێدان	رفس
هێزوك	مرجوحة
دادڤان	الحكم
دەڤەرا پاراستی	منطقة الامان
دەمێ زێدەکری	الوقت الاضافي
هێما	الاشارة
دەم گر	الميقاتي
تۆمارکەر	المسجل
دەمێ دابڕی	الوقت المستقطع
ڕاگرتن	الايقاف
دویرئێخستن	استبعاد
دەرئێخستن	طرد
سزایێ بەرەڤ ژورتر	العقوبة التصاعدية

ئيشقلكى	الحجلة
گوزارشتا لەشى	التعبيرات البدنية
دەست دريێژى	الاعتداء
بان	السقف
مفا بەخش	استفادة
دەليڤەكا مسۆگەر	فرصة واضحة
دانا دەليڤێ	اتاحة الفرصة
ئێكلاكرن	ترجيحية
خۆتێهلكرن	التدخل

ژێدەر

١- القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان . قواعد المنافسة ٢٠٠٧/ ٢٠٠٨

د. صريح عبدالكريم الفضلى

٢- مسابقات الميدان والمضمار(العاب القوى)

د. زكى محمد درويش

٣- الجديد في ألعاب القوى

د. كمال جميل الربضي

٤- موسوعة ألعاب القوى

د. محمد عثمان

ناڤەرۆك

بابەت	لاپەڕە